生命科學經典傳承系列

茶 道

潘 麟 著

潘麟先生

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（附簽章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目 錄

真茶有真香，真物待真賞（代序） 1

緒　言 7

上 卷

第一章　茶道簡史 12

一、什麼是茶 13
二、佛家茶道——禪茶 19
㈠什麼是禪 19
㈡禪宗與禪茶之流變 24
㈢禪宗與禪茶之復興 34
三、何謂茶道 34
㈠茶學 35
㈡茶文化 42
㈢茶藝 48
㈣茶道 53
四、佛家茶道是透徹完備次第清晰的修證體系 55

第二章　茶道基礎 57

一、用生命學習茶道 57
㈠三調——調身、調息和調心 57
㈡做好準備才能走進生命聖境 58
㈢四層學習法 60
二、茶道環境——壇城 65
㈠什麼是壇城 65
㈡壇城的要素與調節 66
㈢壇城的作用 69
三、茶藝常識 70
㈠茶學常識 70
㈡泡茶手法 71
㈢泡茶氣氛 73
㈣香藝與插花 77
四、香道 77
㈠外香道 78

㈡內香道 78
㈢再談香道修行 90
㈣香道成就 93
㈤香道與茶道 95
五、茶道哲學 96
六、淨化身口意 97
㈠口業淨化法 97
㈡何謂獅子吼 98
㈢獅子吼止觀 106
㈣正確認識咒語 108

第三章　禪茶一味 110

一、禪茶之禪 110
㈠禪即傳心 110
㈡禪宗特點 111
㈢禪宗內涵 112
二、禪茶的四大境界 116
㈠識水 116
㈡識茶 121
㈢識人 128
㈣識心 130
三、對待茶道的態度 132
㈠視茶爲神 132
㈡茶道觀想 134
㈢滿心而發 135
㈣以水爲師 136
㈤借茶成長 137

第四章　密茶一味 140

一、佛教三期與密宗 140
㈠小乘佛教之發展變遷 141
㈡大乘佛教之發展變遷 148
㈢金剛乘佛教之發展變遷 156
二、爲什麼要講密茶 161
三、密茶的法脈傳承 163
㈠密茶傳承 163
㈡短傳承的特性 163

㈢密茶觀想 165
㈣密茶追求 166
四、密茶入門——三傳 167
㈠形傳 167
㈡心傳 169
㈢神傳 172
㈣神傳在茶道上的運用 174
五、密茶前行——修行者必備之基礎 176
㈠皈依 176
㈡發心 193
㈢正見——緣起與性空 196
六、密茶一味——密茶之四境界 206
㈠外密茶 206
㈡內密茶 207
㈢秘密茶 208
㈣極密茶 219
七、鬥雞四境界與茶道 222

後 記 226

下 卷

茶學編

中國古今茶學典籍概要 於觀亭 230
茶書與中國飲茶文化 鄭培凱 235
中國茶簡史及其對外傳播 王建榮 255
茶的起源 吳覺農 263

茶文化編

陸羽與茶道審美
——中國曆代是怎麼喝茶的 鄭培凱 281
茶人的修養
——來自陸羽《茶經》的啟示 周重林 294
中國茶文化散論 周東平 299
中國茶文化的形成 關劍平 302
臨風一啜心自省 餘 悅 312
茶與儒、道、釋文化 黃志浩 321
茶與儒、釋、道三教 朱自振 阮浩耕 326
中國文化傳統與茶道四境說 李 萍 330

茶藝編

茶藝・茶道・茶文化 陳文華 337
中國茶道簡史 丁以壽 344
一盞香茶洗俗塵
——談當代茶道美學 羅慶江 351
關於「茶藝」 餘　悅 355
中國茶藝楊帆之路
——當代茶藝發展脈絡梳理 丁以壽 358
南風北漸話「茶藝」 舒　曼 361
追憶茶藝大師常伯熊 鄭　毅 363
論中國的茶藝及其在中國茶文化史上的地位
——兼談中日茶文化的不同發展方向 陳文華 367

茶道編

如來禪與祖師禪 方立天 376
「禪茶一味」綜述 舒　曼 386
關於「茶禪一味」和圓悟克勤的墨跡 曹建南 396
淺談唐代茶藝和茶道 陳文華 402
圓悟克勤、一休、珠光和日本茶道 劉東亮 414
飲茶與禪宗 丁以壽 417
參禪悟道「喫茶去」，一朝醒來「珍重歇」
——解析百丈道恆禪師「三訣」真如本性 舒　曼 419
中國禪茶文化的歷史脈動
——以「喫茶去」的接受與傳播爲視角 餘　悅 429
唐代茶聖陸羽的水質資源優化思想淺析 胡剋夫 441
擇水與品茗 何　草 447
中國曆代飲茶的擇水之說 馬　東 崔曉晶 456
試論「佛茶文化」與「禪茶文化」之關係 舒　曼 鮑麗麗 461

真茶有真香，真物待真賞（代序）

2012 年末，機緣巧合，友人推薦潘麟先生，先生惠賜了我一本簽名書。彼時，先生是人人渴望謁見的智者，而我則對內聖修持一無所知。拜讀先生大作之後，深爲先生折服，遂投身門下。知先生身懷多種絕學傳承，茶道即是其一，頗感神奇。其後，在先生教誨熏習之下，於茶有了些許認知。2018 年，先生通過視頻形式向社會公開傳授茶道。兩年後，先生安排將授課視頻整理成文字，以饗有緣。我有幸參與了書稿整理，但給先生的書做序實在誠惶誠恐，衹能是寫點文字向讀者介紹這本《茶道》書，爲茶道傳承盡一點點綿薄之力。

一

中國是世界上最早發現茶、最早飲用茶、最早研究茶的國家，也是最早以茶開出人類文明新樣態的國家。中國人，包括有中國情結的異域人士，對茶都有一種天然的親和力，人們完全可以從一個人對茶的態度來判斷他是不是「很中國」。在世界的任何一個地方，衹要提起茶都會想到中國。如果選用一物做中國元素，茶一定是首選。

中國是茶文明和茶文化的發源地。幾千年來，從食物到藥物再到飲品，人們對茶的認知不斷擴大，從食用調味到解乏解渴，再到保健養生，以至延伸到文化審美和養性修道等領域，茶幾乎貫通了中國人的整個人生。

一千兩百年前，唐人陸羽在考證了唐之前的飲茶史後著成《茶經》一書。以陸羽《茶經》問世爲標誌，整個茶史大略可分爲兩段：此前的茶爲蔬食羹飲，是飲食的一部分，喫茶習俗的形成過程就是茶以其功用從食物中逐漸演變分化出來的過程；自陸羽之後，喫茶習俗轉向了品茗風尚，茶從飲食中獨立出來，更加註重精神的作用，開始成爲一門相對獨立的學問。

作爲茶之集大成者，陸羽經綸茶序、規制茶器、奠定茶風，最先開啟了茶道（學），從茶的物性、產地、採製、烹煮、品飲及事蹟等諸多方面系統性地呈現了飲茶知識。自陸羽之後，由茶開出的文明世界沿著兩個方向徐徐展開。一方面圍繞茶生產即原生溯源、產地環境、植株演化、種植生產、製作工藝、產區人文等而展開，另一方面圍繞茶文化即茶史、茶事、茶藝、茶境等而展開。茶生產讓茶由野生物種變成了人工種植的農作物，成了中國人衣食住行的一部分，成了與柴米油鹽醬醋一樣的生活必需品。而茶文化則讓茶變成了藝術化、哲學化和生命化的精神產品，成了提高生活品位、提陞生命境界的重要載體，品茶成了豐富人生閱歷、抒發人生情懷的雅事，成了契入人生修行、成就人生解脫之法門。

早在唐代，官府就建立茶政，徵收茶稅，貿易範圍越來越大，茶的影響遠至域外，西至吐蕃中亞，北到塞外。到了宋代，伴隨著佛法東傳和海上貿易興起，茶傳到了日本和更遠的國家和地區。今天，茶葉的物質作用已被普遍接受，茶葉的生產、製作和消費形成了新的產業，茶成了世界性的健康飲品。但令人遺憾的是茶在當代的發展越來越物質化，茶所承載的精神卻日漸消退。整個社會越來越關注茶葉的生產、貿易和消費，而茶的文化、審美、養性和修道越來越淡出更多人的視野。表現爲茶文化氾濫浮誇，中國茶藝良莠駁雜，日本茶道（實爲茶藝）曲高和寡，而茶中所蘊含之道更是近乎消亡。

二

幾千年來，中國人普遍存在「道」的意識，只不過少數的社會賢士階層是意識自覺，而多數的百姓則是「日用而不知」。「道」在中國的邊緣化與近現代西方文明的強勢輸入有關，因爲隨著工商業文明的發展，

中國整個社會也越來越物質化，人們的精神越來越邏輯化，中國文化斷代了。

中國文化有著自身的認知思維，是自成體系的。《內經》說：「善言天者，必有驗於人」，「善言氣者，必彰於物」。中國古人早就注意到天地萬物與人原爲一體，彼此交互感應，這是古人發現的生命法則。中華文明之濫觴，即因循著這個自然之道。台灣學者曾仕強講過：中國學問衹有一個「道」字，天是道所生，人是道所生，天人因道而合一，道是天和人共同的母親。這句話非常精闢，天和人共同的母親又稱之爲生命，生命即道，道即生命。非但學問，中國文化的方方面面向來都是以道爲宗，對任何事物中國人都會從「道」這個根上去尋求究竟。天人合一，心物一如的思想早已積澱爲中國人的生命基因，成了中國人的文化胎記。由道生發形成的取象比類和格物致知等中國人傳統的認知思維，是中華文化的基本樣態。這種東方文化形態所表現出來的價值，包括中國文化的核心價值都歸宗於「道」，合乎「道」的東西才會被接納。符合生命基本規律的認知一定會傳承，即便是有所曲折，也一定因生命法則的力量而綿延。近四百年來，西方文化成爲引領世界的主流，中國傳統認知思維似乎落後了，被淘汰了。可是現在冷靜下來一看，西方認知思維的結果竟然導致人性墮落和物慾氾濫，物質文明伴隨著地球資源浪費、自然生態破壞、公俗良知顛倒、社會道德淪喪、公平正義失衡……特別是新冠疫情之後，西方的認知霸凌和無禮行徑變得更加赤裸，反襯出中國認知思維是多麼的重要和不可或缺。

古今中外，禮教從來都是蒙昧走向文明的標誌。相較於西方刻意打造的貴族禮教，中國禮教則本乎天然。《禮記》云：「樂者，天地之和也；禮者，天地之序也。」禮作爲天之經、地之義，以其天地之序成爲中國人最高的價值尺度。在中國人眼裡，任何事衹要是天經地義，就是有道。由是，以禮規範，從教而化就成爲中國人入道的基本方式。「夫禮之初，始諸飲食。」因爲茶起源於飲食，茶道出現在中國就是順理成章的事，茶之有「道」自然天成。正因爲茶之道是飲食之道分化出來的，烹飪之祖、「湯液之父」的天下第一名相伊尹，也就被人視爲茶道鼻祖，茶之道自伊尹就出現了。

從這個角度看，茶道是禮道，也是仁道。中國文化的主幹是儒釋道，可謂三足鼎立，所以擴而充之，茶道也是佛家之道，也是道家之道。因此，這本茶道書有一個觀點，茶道就是生命之道，就是東方聖學之道，真正的茶道大師，一定是精通儒佛道思想的大學問家，對東方聖學必然有著異乎尋常的理解和傳承，對生命，尤其對人的生物性、人性和神性必然有著全面而深透的理解與洞察。換言之，衹有真正的生命學家，才有可能成爲茶道大師或茶道家——因爲茶之理就是生命之理；茶之學就是生命之學；茶之道就是生命之道。

本書的主題就是這種生命之「道」，講述的內容是經由茶所透顯出來的生命屬性及其規律。簡言之，這本書所講述的就是茶之道。由於歷史的原因，人們對茶道的理解多有歧義。需要特別指出的是，本書的茶道概念與人們從陸羽《茶經》一書所理解的茶道概念並不完全相同。通常情況下，人們將陸羽《茶經》表達的茶道理解爲關於茶的生產、加工、品飲等領域的方法和規律。而本書講述的茶道是將茶中蘊含的方法和規律提陞至萬事萬物的真相和生命之規律。明確這一點非常重要，因爲中國文字在不同語境下所表達的內涵往往有很大的不同。尤其像「心」「天」「道」等具有中國文化特質的字眼，含義非常豐富。若不熟悉古人根據語境以及上下文表達字詞含義的行文特點，單純執持一個固定概念來閱讀中文，理解上常常謬以千里，一些人還會因時代變遷，字詞概念含義窄化而有口舌之爭。

從茶的發展史來看，無論是唐代之前的蔬食羹飲期，還是其後一直發展至今的飲品發展期，茶道一直扮演著一個隱性的角色，很少直接表現在茶事中。在茶事中更多的還是表現爲茶的生產、製作和品飲文化。由於茶的影響，幾千年下來，尤其是自魏晉南北朝以來，中國各種關於茶的文字記錄、茶的典籍數不勝數。到了現代，隨著國與國之間的頻繁往來，茶的交流更加廣泛，有關茶的文字記載蔚爲大觀。通觀古今中外，卻鮮見有真正以道爲宗趣，以茶爲媒介，清晰、系統、完備表達茶之道的書籍問世。中國古代的茶書典籍在精

神層次的追求上雖不乏茶道精神，但很少有人將茶道從茶事中提煉出來專門講述，以致於茶書典籍中道的內涵散而不整，隱而不顯，具體到茶事活動也是彰其華而不示其究竟。到了現代，受西化認知思維的影響，東方思維認知模式被徹底邊緣化。以東方認知思維爲前提的茶之道完全隱沒於邏輯概念下的「學問」之中。現代的各類茶書，目之所及盡是基於農業科學的茶學著述和基於社會科學的茶文化詮釋著作，其中茶文化類的書籍，尤以中國茶藝爲人矚目。日本茶道始於佛茶，但發展到後期也偏離茶道之內涵，走向了藝術，形成以茶道爲名的獨具魅力的日本茶藝。

雖然歷史上很少有專門講述茶道的書籍，但在中華文化體系的內層，從上古時期就一直存在著隱遁修行的隱士階層，一部分隱士會以宗教或行道者身份存在於我們這個社會中。這些修行人純粹以道爲生，以道行事。也許他們沒有留下文字，但他們會在修行過程中通過自己（超越語言文字）的方式來傳承具有生命屬性和生命規則的茶道。

從已有的記載看，茶道最先以清晰面目出現是在禪宗大興時期，這個時候出現了禪茶。禪門以禪茶傳心，飲茶者通過喫茶悟禪，在喫茶中頓然入境。中國茶道最先以禪茶形式出現，很容易讓人誤以爲中國茶道是異域印度佛教文明的旁開之花。實際上，禪茶一味之「一味」既是佛家證悟之境界，也是中國文化基因「一」所示現的境界，因爲彼時與茶相遇的佛已經徹底地中國化了。尤其是禪宗，更是中華文明與佛教文明交互滋養而成的文化，是佛門落地中國的新樣態。與其說茶道誕生於佛家，不如說是中華文化給了佛與茶因緣際會的土壤。因此，禪茶最具中國（文化）味，就是地道的中國茶道。

隨著禪宗的衰落，與其共生的禪也自宋代之後漸漸沉寂以致消失。20 世紀末，當代佛學大家邱光順先生以自己對佛法的修證，契入並恢復了中斷千年之久的禪茶，後又咐囑潘麟先生予以公開傳授。這本茶道書就是根據潘麟先生的講課錄音整理而成，是一本告訴大家如何借茶修心，借茶養性，借茶修道和借茶悟道的書。所講述的茶道傳承自邱光順先生所恢復的失傳千年的禪茶，潘麟先生又將邱光順先生傳授的禪茶和密茶做了體系化的講說，這是禪茶自恢復後的首次公開傳授，也是有茶以來，最先採用當代人能聽得懂的語言，去除宗教因素後講說茶道的茶書，更是第一次專門從修心養性和修行悟道這個層面對茶道所做的專題性講說，是真正的正宗茶道。

數年前，我曾經與人交流分享學習茶道的體會，發現有太多的人對此不以爲然，尤其是在茶圈子混久了的人，想著你不是茶學者，不是茶藝師，也不是茶文化專家，說自己是什麼正宗茶道，不反駁你就算很給面子了。現在我知道這種牴觸是受西化思維影響的結果，與文化斷層有關。人們對茶道概念的理解和認識是如此含混和混亂，太多的人把茶學、茶藝和茶文化方面的知識、技能和藝術表現看成了茶道。在明確茶道之道的具體所指之後，溝通就通暢很多，也就有了共鳴和認同。

三

本書所傳承的茶道體系很純粹。邱光順和潘麟兩位先生是師徒關係，他們都是實修實證的成就者。兩位先生所傳授的茶道，其中禪茶體系是恢復自禪門的傳統茶道，而密茶體系屬於密茶道。就修法而言，密茶是法脈的不共法門，比禪茶更爲殊勝。密茶厲害到什麼程度呢？就是這個法門能夠直接將茶轉化成甘露。甘露是個宗教化的名詞，它表徵的是智慧和真理。也就是說在機緣和合的情況下，在茶品、水品、泡茶人、飲茶人以及泡茶環境等處在和諧的狀態時，茶湯當下就成了智慧本身，此時，茶事就是境界，泡茶就是示現智慧，飲茶就是領受智慧。套用人們比較熟悉的話說，就是泡茶者的身心處在放空的狀態，心動那一刻自己的覺悟和智慧經由茶傳遞到茶湯中，飲茶者茶一入口就覺知到茶湯傳遞的智慧而當下開悟，當即契入智慧境界。

但茶道畢竟是道，契入道是有前提和要求的，茶道也不例外。茶道是以茶香茶味來激發人的覺性，茶之

道就是我們通過茶找到生命的規律，通過茶把我們生命內在的規律喚醒，通過茶來改變我們的情志和思維方法，通過茶掌握中國老祖宗的思維方法。在茶道中修習者必須要有一個正確的態度，必須始終處在覺知的狀態。要讓心徹底靜下來，放空自己去接受茶，對自己的言行舉止做到清清楚楚，如此才能契入茶道。

因爲一起學茶的緣故，我注意到學茶道的人，包括先生的很多弟子，在瞭解此茶道的殊勝後，就生起了希求心和執著心。泡茶的心態和動機起了微妙變化，急功生妄，以幻爲真，結果鬧出了很多笑話。聽說誰誰誰得「道」了，誰誰誰得心傳了，大家就把法門丟在一邊，一窩蜂地趕去喝他的茶，似乎去了就能學到茶道竅訣，就能飲茶得道。當然，最終大多都鬧了烏龍，於是又反過來質疑茶道，有的就稀裡糊塗奔著茶藝去了。實際上，先生師徒二人一直在強調學習的態度！無論是「踏實、老實、真實」，還是「虔誠、開放、接收」，都是要修習者準備好修學的態度。這個態度不到位，茶道法門無論多麼殊勝，於修學者而言都將是水中撈月，追尾逐歡而已。契入茶道的人，就像邱光順先生，身上有那麼多不可思議的事情發生。這些都是真實生命狀態下對茶的真實體驗，不可以有任何盲目的迷信。不要像一些學茶道的人，唸唸有詞地把兩位先生的什麼慈悲力和功德力當成一種不可知東西放進去，當成迷信放進去。學習茶道一定要有老實的態度，真實的態度，要有古人的認知思維並能自如運用，必須要真切明白這種體驗是怎麼來的，必須要真實感知到茶香茶味的變化，明白茶香茶味變化代表著什麼。否則，如果帶有盲從、想像、模仿等不真實的態度，那都會讓你離茶道越來越遠。

這本茶道書不是想告訴你一些關於茶的知識和資料，它不關心你是否學到茶的概念和趣事，而要你在修習中能真實地感受到茶所傳遞的信息。按照兩位先生所指示的方法去操作，你就會深入茶道，就會打開茶道的這個門戶。這本茶道書的傳承有個基本特質，就是不看你會不會說，只看你有沒有真實地去印證和實修。作爲純修行的東西，茶道是借茶修心，借茶養性，借茶悟道，借茶證道，所以重在實踐。對多數人而言，或者對修行而言，修習茶道的意義在於訓練我們已經丟失和模糊了的東方認知思維，通過訓練讓自己恢復老祖宗傳習數千年的認知思維，從而使自己有和聖賢一樣的認知思維，真正懂得格物致知之道，懂得「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」這種中國古人觀察、思維和做學問的一套方法，並由此而讀懂古人的智慧，活出古人的境界，貫通古人之生命。如此，我們就能在茶道這種思維訓練中去淨化自己，提陞自己，讓自己真實地毫無做作地進入到準備狀態。

之所以指出這點，是因爲西式思維是學習中國文化，特別是修習茶道的根本性障礙。現在整個社會幾乎所有的人都是在體制內接受的教育，學的都是全盤西化的思維方法。如果我們沒有足夠的自省意識，根本意識不到我們看問題的方法，已經被西式思維方式給徹底地改造了。現在我們的外在看著像中國人，但我們的思維方法是西方的。因爲我們在學校接受的全是西方這個思維訓練。所以，必須搬掉橫梗在我們和傳統文化之間的這個西式思維，通過茶道訓練我們的格物致知之道，學會止、定、靜、安、慮、得這種思維方式，這點非常非常重要。

依兩位先生所言，準備功夫做到位，你的修行也就到家了。衹要契機出現，茶一入口就會當下開悟。因此，對於多數人來說，不執著於喝一杯茶悟道，也不盲目迷信快速達成先生那樣的境界和功力的竅訣非常重要。要保持正見，保持平常心，在日常修習中只以虔誠、開放和接收的態度，老老實實地對待茶，實實在在地去體會和熟悉茶的語言（即茶色、茶香、茶味等），去實踐操作入口如珠的泡水功夫，訓練清淨微細的覺知能力。通過老老實實的茶道訓練，恢復老祖宗那種認知思維，激發我們回歸到自然、清淨、中立的那種味道，那種狀態。這就是所謂的「舌根清淨故，得茶最上味」，就是茶道所追求的最上境界。如此，我們就會在茶事活動中去體驗、體會和體證古人在書中所表達的飲茶境界，把古聖的身心活出來，把聖賢的境界現出來。當我們通過飲茶的訓練，能夠自如地回歸到自然清淨的狀態，我們的身心也會像舌根一樣，回歸到這樣

自然、清淨、中立的狀態。「六根清淨故」，我們的生命就回歸到自然、清晰、平等、平和的狀態，就可以明明瞭了，覺知一切，此即佛門真如法界，世所名之的在道。

四

因爲這本書主要在講茶道，而茶事在現實的環境下又多以茶學、茶藝和茶文化的形式出現，這些茶學、茶藝和茶文化知識既是茶道學習的基礎，也是茶道生發大用的體現，是茶道活潑潑的一面。茶雖小術，可通大道，真正的茶道要追求孤炯炯、光皎皎和活潑潑的境界。既不能把茶道搞得神神怪怪，也不能學得單調乏味。建議讀者尤其是初次接觸茶道的茶道修習者閱讀本書的同時，盡可能地閱讀一些茶學、茶藝和茶文化方面的文章，以幫助自己在茶道修習中熟悉茶事，將茶道融入到茶事活動中，在以茶修行的同時提高茶事活動的品位和質量。

今天，人們對茶學、茶藝、茶文化和茶道的認識並不完全一致，同一個名詞概念的內涵和外延也不盡相同，致使各領域的茶文內容彼此相互交參，很難做清晰劃分。目前，社會上很多茶時尚、茶書籍、茶文章以及茶事活動等很少關注道統問題，相反在茶道名稱使用上反而比較隨意。當代茶界也有不少如鄭培凱、陳文華、舒曼等學者，都在真實地研究古人，尋覓茶之究竟，他們的文章都值得一讀。衹是他們的共同點幾乎都是從學問入手，茶道上起步和落腳點都以文化研究爲主，相對而言關注道統不足，近乎道而不得道。

本書講說的主要內容是禪茶一味和密茶一味，這並不意味著衹有佛家才有茶道。茶道既然是道，道法門類體系又有不同，各個道法都可以與茶互動，從而形成佛家茶道、道家茶道和儒家茶道等等旨趣各異的茶道體系。茶與禪法結合形成禪茶一味，與密法結合形成密茶一味，與丹法結合形成丹茶一味，與心法結合形成心茶一味……在幾類不同的茶道體系中，惟有佛家的茶道體系最爲完備，次第最爲嚴整，所以這本茶道書是以佛家茶道體系爲主來講述茶道。由於是佛家茶道體系，講說中就不可避免會涉及禪宗、密宗等大量的佛教概念和內容。這些概念和內容都是從佛法角度進行表達的，古人是將佛學、佛教和佛法混同一體的。而在這本書裡，潘麟先生以生命科學爲前提，對佛學、佛教、佛法有著清晰的分判。潘麟先生尤爲強調現代修學態度——研究佛學、實踐佛法、不信佛教。對其他宗教，亦復如是。

需要指出的是，一開始，我們曾將本書整理成現代學術著作，初稿出來後，我們很快意識到犯了一個根本性的嚴重錯誤。從道而言，中國文化沒有古今，衹有先後；沒有新舊，衹有發明和發用，明而用則新，智慧不彰則舊。書稿是潘麟先生的述著，是源自有傳承的實修實證記錄，是不能用語言規範刻意雕琢的。先生講課從不用講稿，一向都是乘興而談，在禪定中授課。我們過於把注意力放在邏輯嚴謹性和學術規範上，難免影響到內容的表達。實際上也確實如此，按學術著作整理的初稿對內容刪減改動過多過大，不僅漏失了一些講課內容，也失去了道統傳承的旨趣。因此，我們重新確定了整理思路，從方便修習實踐出發，盡可能地保留先生講課的原話，把書稿整理成一種通俗易懂的修習指導書，甚至有意保留了一些口語式表達，以增加讀者的聽課臨在感。期望讀者閱讀本書時有聽潘麟先生授課一樣的效果，如果讀者閱讀後感到可讀性好，有所收穫，我們纔能心有所安。

本書可作爲茶道學習班的專用教材來使用。但是，閱讀先生文字或書籍與在課堂上聆聽先生面授的效果各有千秋，是不能彼此取代的。道統傳承更講究師徒之間心意直達無有任何間隔，包括語言在內。莊子在《輪扁斫輪》中講，「世之所貴道者，書也」。但「貴言傳書」不可取，因爲「意之所隨者，不可言傳」。因此，要真正契入茶道，更深入透徹地領悟茶道與生命的豐富內涵，聆聽先生之教誨是必不可少的。故真誠建議讀者在閱讀此《茶道》書的同時，盡可能地參加至少一次正式的茶道學習班。

本書得以付梓，是眾人共同努力的結果。莊雪梅在前期負責茶道課程語音的文字轉換。胡慧在第一稿整

理工作中付出了艱辛勞動。第二稿的整理、定稿及序言譔寫是由我負責的，其間學術編輯中心劉建斌給予了襄助。李小利、許亞明等做了最後的繁瑣校對工作。如此，本書才得以整理成稿。

茶書經典卷帙浩繁，汗牛充棟。當代茶界大家名流輩出，高人隱士亦不乏其人。潘麟先生仍然出來講茶道，錄視頻，其志在「欲傳其道於後世」爾。我們整理書稿「書之竹帛，鏤之金石」，爲的是接續潘麟先生的傳道之志。讀者在閱讀本書後，能於茶發明道心，抑或契入茶道，得見智慧三昧，當可慰藉兩位先生薪火傳承之願矣。

2021 年 11 月 18 日

恆沙微塵謹識於渭南湋西精舍

緒　言

我的師父邱光順先生是一位隱士。他誕生在西安，成長在西安，也居住在西安。儘管他一直生活在西安這樣一個國際化的大都市里，但是西安市內知道我師父大名者寥寥無幾，更不用說外地人了。當年（1996），我也是由一位修行上的朋友介紹，才有機緣拜在師父門下，跟隨師父學佛、學茶道，至今也有二十多年了。

我師父一生有兩大造詣：一是佛法，一是茶道。

他是藏密大圓滿[1]的當代傳承人，佛法修行造詣極高，高到什麼程度呢？十多年前（約 2006）給他拍照片（那時用的還是「傻瓜相機」），照片上可以清楚地看到他身體背後的物品，也就是說他的身體是透明的、空的。現在他已經五十多歲了，皮膚呈嬰兒狀、半透明狀，特殊時候則是徹底透明的，這就是返老還童。當然，這些都還是表面現象，當你深入瞭解後就知道，他的證悟跟佛陀的證悟是完全一樣的——他是一位徹底的明心見性之人，一位當代罕見的聖人。

茶道是他的另一大造詣。師父從小就愛喝茶、愛茶，因爲愛茶就去瞭解茶，於是就知道了茶道、《茶經》。爲了研究《茶經》、參悟茶道，師父就把與禪宗「禪茶一味」的相關記載全部從典籍中找出來，一邊參悟一邊實踐，一邊實踐一邊再參悟。如此幾十年下來，他終於把自南宋起就失傳了的茶道（禪茶）找了回來，正式復興了起來。因此，我們把這幾十年稱爲茶道在當代的中興期，代表人物就是我師父，他是當代茶道的中興祖師，或曰茶道的一代宗師。

師父的禪茶就是藥——可以通經活血，消除業障，就是人間難得的甘露。他的弟子和學生平時若是有個頭疼腦熱、大病小災的，就到他那裡去討幾杯禪茶喝，喝完出來百病消除：頭也不痛了，腰也不疼了，腿也不抽筋了。如果師父的狀態好，進入的禪定深，那他的禪茶即便是頭泡，但在他的加持下卻一點兒茶味都沒有了，喝進口中甘冽爽口、沁人心脾、透入骨髓，這就是真正的禪茶：喝一次，消百世業障，淨身口意三業，功德大長，悟性大增；上根利器者，當下覺悟，見性成佛。

我不是師父在茶道上的唯一傳人，頂多算是一個重要傳人。這次傳授茶道，是師父中興茶道以來，我的首次公開講授，而且是首次正式錄製成視頻並流傳出來。也就是說，我們是把中興出來的茶道（禪茶體系）、發展出來的密茶體系一并完備地公諸世人，以期流傳後世、造福人類。

把千年茶道的精華濃縮出來、提煉出來，如此體系化、次第清晰地傳遞給大家，而且是與時俱進地使用現代語言來表述，這在茶道歷史上還是第一次。這應該也是目前中國關於真正的茶道文化，或曰茶道文明、茶道法門的一個最爲嚴肅、最爲系統也最爲透徹的系列講座了。身爲一個學者，追求的就是「爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」。茶道恰恰是中斷千年的絕學，把它傳播出來，這個意義和價值怎樣估量都不爲過。

錄製完茶道視頻，師父爲創造一個好的緣起，決定把自己珍藏了幾十年的一罐好茶送給我——這茶裝在一個透明玻璃瓶裡，滿滿一罐，還沒有開封。

我問師父：「這茶有什麼來歷嗎？」師父說：「這來歷可就神奇了。南方有一個國營茶廠，一直經營不善，後來又趕上『文革』，茶廠基本上就沒人管了，一直荒廢在那裡。到了 80 年代初，這個舊廠房、舊設備以非常便宜的價格被出售了。收購的人是一個懂茶的，當他帶著幾個工人去清理、打掃廠房的時候，發現廠房的最盡頭有一個很不起眼的小門，小門上的鎖都鏽朽了，一擰，就掉了。他們推開這扇小門，發現裡面是

[1] 大圓滿心髓，又名大圓滿心中心、自性大圓滿心髓光明金剛藏乘、仰的（又譯作仰兌），爲西藏密宗寧瑪派（紅教）最高超、最殊勝的法門，被譽爲「九乘佛法之巔」。貢噶上師（民國時期西藏寧瑪派著名大師，首次將「大圓滿」密法普傳漢地——引者注）在《大圓滿最勝心中心引導略要》中指出：「誰得此法，皆起滿足之心，如得摩尼寶。」又於《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中說：「大圓滿之方法，爲一切之心中心，一切如來所說法，無不注入大圓滿之海中。譬之登高山，可以遠瞻十方。得到此法，其他九乘教法都能瞭然。」蓮花生大士（西元 8 世紀人，印度密宗大師，應藏王赤松德讚邀請入藏弘傳密法，包括向藏人傳授大圓滿，成爲藏傳密宗始祖——引者注）則稱之爲「空前未有最勝法」。（摘自拙作《〈大學〉廣義》，復旦大學出版社 2015 年出版。）

一個幾平方米大小的暗室，裡面堆滿了茶葉。這些茶葉表面的一層，已經腐朽得像爛樹葉一樣了，目測至少有二十年的歷史。工人們不懂茶，差點把它們當作垃圾一樣清理掉。幸虧他懂，說：『且慢，雖然它表面是腐朽了，讓我看看裡面怎麼樣。』當他把表面腐朽的那一層拂去以後，再往裡一看，哇！他發現這是非常難得的寶貝！於是，他就非常仔細地把暗室裡的茶葉全部整理了出來，分裝成一罐一罐，珍藏在家裡，覺得和誰投緣就送誰一罐。」

他是師父茶道上的弟子，所以首先就想到了師父，趕緊給師父送來了幾罐。師父一喝，發現這是他有生以來喝過的最好的茶——经过数十年的天然发酵，这茶已经由普通的茶叶升华为药茶了。一入口，有一股非常非常浓的中药味，就像是在喝中药一样，药味在唇齿之间是真的浓；更神奇的是，继续往下咽，一入喉，这股浓浓的中药味立即变成了浓浓的野蜂蜜的蜜香味儿——不是假蜂蜜的蜜香味兒，而是那種喜馬拉雅山裡帶著一點苦苦的、澀澀的野草野花香味的野蜂蜜的蜜香味兒，從喉嚨下去，便直達丹田！

我們當時就喝了。哇！一入口，茶氣直達丹田，又立即從丹田擴散到四肢，接著又立即從四肢透出去，直達天邊！全身非常通透！儘管我是當代禪茶復興祖師邱光順先生指定的茶道傳承人，是當代禪茶的持有者，但我的閱歷還是淺，沒見過世面，從來沒喝過這麼好的茶！

師父說：「我讓你見識一下這世上最好的茶，嘗一嘗真正的茶，是用來建立一個緣起的，以後你再在外面講茶道，就可以把真正的茶之境界傳遞給弟子們，傳遞給茶道的學員們。」

世上最好的茶一定不是人工的，而是天然的，就如我們在師父家喝的這款茶。文革期間被人遺忘在一個角落裡，於是它就融於天地之間，在天地的熔爐裡悄悄地發酵著，幾十年後終於發酵透了，這樣的茶纔是真正的茶中之王。現在社會上人工炒制發酵的茶再好，也遠遠比不上在天地這個無形鼎爐裡發酵出來的茶。

師父的這番良苦用心，爲我們這個茶道法脈的傳承，播下了一個優良的法種。果然，自此之後，無論是我再講茶道，還是弟子們、學員們再學習茶道，各個方面明顯地就有了很大的提陞。

可見，有一個好的緣起，有一個好的法脈道統傳承，這比什麼都重要。現在很多人沒有法脈的意識，沒有道統傳承的意識，以爲買本關於茶的書看一看、翻一翻就懂茶了，其實根本不是這樣的。這些天地大道、天地聖學，絕不是僅從馬路邊買幾本小書就能夠懂得的。有傳承與沒傳承有著天壤之別，沒有傳承等於什麼都沒有，得了傳承就等於得到了一切。

噶陀寺是藏密大圓滿六大祖庭（其他五個是多傑札寺、敏珠林寺、雪謙寺、佐欽寺、白玉寺）之首，始建於 1159 年，至今已有八百多年的歷史。蓮花生大士（簡稱「蓮師」）對此地先後加持了十三次，它是蓮師加持次數最多的一個聖地。噶陀寺也是同一個地方臨終虹化[1]人數最多的聖地。據記載，寺廟裡臨終虹化的大師們，八百多年間有名有姓的就有十萬人。這裡真是一個非常神奇的聖地。

今年春節期間，我在噶陀寺閉關。當時我很想知道包括周圍的村民在內，八百多年來這處聖地到底虹化了多少人。於是，在我的禪定中呈現出來一個數字：三十八萬。對！這纔是它虹化的真正數字——寺廟記載的有名有姓者是十萬人，剩餘二十八萬人皆是寺廟未記載的附近村子裡的村民們。

噶陀寺方圆几百里的村民或曰牧民们都有一个传统：几岁时就被父母带去噶陀寺，拜某某堪布或法王为师跟着学习。每年噶陀寺开法会，当地的村民或牧民只要没有特别的事情就一定会去参加，接受噶陀寺的传法。他们白天放牧时，就把牛羊赶到草场去吃草，然后自己就去一棵树下或山崖下开始打坐，修习大圆满。在那里，随便一个很不起眼的放了一辈子牧的老汉，都能够提前预知自己的生死。到了临死那一天，他把该安排的事情安排好，告诉自己的子女“七天之内不要打开我的房门”，然后就将自己关在房间里。这七天内

[1] 虹化又可細分爲幾個層次：最低者爲臨終時，數日內肉身持續縮小，直至剩下少許的頭髮、指（趾）甲和舍利子；更高一層者爲臨終時，數日內肉身持續地化爲常人可見的光暈、彩虹、光點等；最高境界者是將肉身在眾目睽睽下瞬間消融進陽光裡，涅槃而去，此在佛家名之爲「大遷轉身」或曰「無死金剛身」。

就会出现很多神奇的现象，比如：大地震动，天上像下雪一样地下花，天空中传来不知发自何处的很清楚的音乐声，房屋四周围绕着很多肉眼都能看到的光，等等。七天后打开房门，只剩下一堆衣服，没有尸体了。

虹化是那些村民們的一個傳統。隔三差五地發現，這個村子虹化了一個，另外一個村子又虹化了一個。還有更爲神奇的：站在山頂上唱歌，唱著唱著，這個人化成一道光就消失了。過去拍攝不方便，現在有手機方便拍攝了，所以最近幾年網上就出現了很多虹化的視頻。

我在噶陀寺閉關的第一天，剛一入禪定，蓮師就呈現在我的定境之中，與我互動並向我傳授一些東西。整個閉關期間，蓮師非常頻繁地出現在我的定境之中，基本上是我一入定他就出現了。有一次，蓮師把他的衣缽——法衣、帽子、禪杖（天杖）賜給了我（這在佛家稱爲「衣缽傳承」），接著又把他左手拿的「嘎巴拉（顱碗）」也賜給了我——那裡面盛滿了甘露。所謂的甘露，是功德化現出來的。當一個人的功德高到一定的程度，他就可以化現出甘露來。甘露和舍利子是一回事：舍利子是凝固的甘露，而甘露是液態存在的舍利子。我們平時見到的都是固態的舍利子，一顆一顆的。如果甘露凝固了，就是一顆一顆的舍利子；如果不凝固，它就是液態存在的甘露。據說，蓮師嘎巴拉的那個甘露，全名叫作「無死甘露」，你衹要有機會喝一口，就可以證悟永恆。因此，蓮師一般都是把這個甘露賜給有成就的弟子，哪個弟子有成就了，他就賜給哪個弟子一碗甘露加持他。衹要弟子們喝了這一碗甘露，整個身心、整個證悟、整個智慧就會有一個突飛猛進的飛躍。這就是蓮師左手嘎巴拉的甘露之意義。

我向蓮師請求：「我師父要求我把茶道盡可能地弘揚起來，傳佈開來，我希望蓮師您賜給我的這個嘎巴拉裡的甘露，不僅我能享用，我茶道上的所有學生和弟子們也都能夠享用。請蓮師允許我的這個不情之請。」我如此接連請求了三次，蓮師答應了三次。也就是說我們獲得了蓮師的正式許可。

接著蓮師補充說：「你現在不要急著對外公佈，因爲從今天我開許起，到最終凡是走進我們這個傳承的茶道上的所有學生和弟子，無論任何人倒出來的茶，都是我這個嘎巴拉裡的甘露，是需要一個過程的。這個過程大約得兩三年的時間。如果你提前公佈出去，一些人能夠實現，還有一些業障較重，跟我或跟你相應得不太好的人，他們一時半會兒還達不到這個效果，這樣反而讓他們生起疑惑之心，所以至少兩三年內不要對外說。」

我說：「好，我記下了。」

我出關從噶陀寺回到深圳兩三個月後，一次與幾個弟子一起討論事情，討論完了還有點時間，於是我們就一邊喝茶一邊閑聊。閑聊的過程中，我無意間隨口說了這件事。沒承想其中有一位是典型的「說者無心，聽者有意」之人，他回去後就趕緊實驗，泡茶時心裡想著倒出來的是蓮師嘎巴拉裡面的甘露。果然，他倒出來的茶水裡充滿了藥香味兒和野蜂蜜香味兒——一杯普通的茶水裡有了濃濃的甘露味兒！這簡直與神話傳說是一樣的。他想看來自己的茶道成了，自己得到了蓮師的相應和加持，也得到了師父的相應和加持。於是第二天清晨天還未亮，他就發微信給我報喜。我看到微信才意識到，蓮師讓我至少兩三年後再說的，可沒到兩三個月我怎麼就嘴快地說了呢？這下木已成舟了。我想那說了就說了吧，也就那麼幾個人知道。沒想到這個弟子不知道其中的原委，就把這個事情傳揚開來，於是大家都知道了他的禪茶裡有什麼中藥味兒、甘露味兒、野蜂蜜味兒什麼的，紛紛都去向他討杯禪茶喝。這一傳十、十傳百地，就一下子傳開了。

我想既然已經傳開了，也就不保密了。所以一兩個月前，我就在所有弟子範圍內把蓮師甘露這件事公佈了出來。今天在這裡也給大家做一個公佈：公佈就是傳承，公佈到哪裡就傳承到哪裡。從現在起，至少從理論上講，大家衹要與我一念相應，或與我們茶道的中興初祖邱光順先生一念相應，或與蓮師一念相應，那麼倒出來的茶就是人間極品——充滿了藥香、野蜂蜜香的天上甘露，可以直接消除業障，開啟智慧，獲得與舍利子一般珍貴的加持。

如果緣起一直很好，我想應該會如蓮師所說，在不久的將來（不超過兩三年），大家用任何品質的茶葉泡出來的茶，都是人間極品或是天上甘露。不僅你們能夠做到，凡是走進我們這個傳承的所有人，無論身在何處，衹要與我一念相應，與邱光順先生一念相應，與蓮師一念相應，倒出來的茶都會發生質的變化。

從已經得到甘露茶的我的幾個弟子的經驗來看：泡茶狀態好的時候，這茶上面都漂著一層光幔，像薄薄的霧一樣的光縈繞著這個茶和茶杯；喝到口中，那個味道衹能說是天上有而人間無的。他們用的都還是非常普通的茶葉，有時甚至是一杯白開水。

這諸多神奇的效果，已經超出現代自然科學的常識範疇了。大家剛剛入門，還體會不到。茶道中這些難以言喻的諸多神奇，需要靠你們在日後的實踐中，慢慢地去體悟，靜下心去感悟。

茶道真正是人間失傳千年的千古絕學。這一世，我們能夠有機緣得到這樣的千古絕學，確實是三生有幸！衹要把茶道好好地訓練，無論是利己還是利他，都是非常好的。

一杯茶中有乾坤。

一杯茶裡能喝出一個佛的世界來。

一杯茶裡能喝出一個生命的世界來。

潘麟

2019 年夏於深圳

上 卷

第一章　茶道簡史

對普通大眾而言，茶跟可口可樂、咖啡一樣，是一種很常見的飲料。但在修行者那裡，茶是一個悟道的入路，或曰一種悟道的工具。修行者可以通過很多種工具悟道：通過聲音悟道者，即爲音聲法門；通過舞入道者，即爲禪舞；通過香入道者，即爲香道；通過茶入道者，即爲茶道；等等。佛有八萬四千法門，都是用來普度不同眾生的方便法門。茶道就是其中一種很簡單且常見的方便法門，但這種方便法門如果深入進去了，一樣可以直指佛心而得道。茶道通過茶入道其實就是通過水入道，而人體有 70%以上是由水構成的，衹要調節了人體的水，小則使人健康，大則使人悟道。這就是茶道法門的方便之所在。

那麼，茶道是何時誕生的呢？唐朝中期，一個名叫陸羽[1]的人寫了一部《茶經》。西元 755 年，「安史之亂」爆發。西元 756 年，二十四歲的陸羽爲了躲避戰亂，流落到浙江湖州，得到比他年長十來歲的著名詩僧或者說茶僧皎然[2]的幫助與扶持，與皎然結爲好友。不久之後，陸羽遷居浙江吳興，潛心研究茶事十多年，最後才寫出了《茶經》這部偉大的茶學著作。西元 780 年，《茶經》得以刊刻問世。這本書是中國乃至世界上第一部關於茶的經典專著，詳細介紹了茶的培植、採摘、儲存、蒸煮、飲用等整個過程。從此以後，茶學正式誕生。這個時候還不能稱爲茶道，衹能叫茶學，或者叫茶藝。

陸羽著成《茶經》不久，其忘年之交皎然寫了對茶文化史具有深遠影響的《飲茶歌・誚崔石使君》（《全唐詩》卷八二一）一詩。「茶道」一詞首次見於此詩。這首詩的全文如下：

越人遺我剡溪茗，採得金牙爨金鼎。
素瓷雪色縹沫香，何似諸僊瓊蕊漿。
一飲滌昏寐，情思朗爽滿天地；
再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵；
三飲便得道，何須苦心破煩惱。
此物清高世莫知，世人飲酒多自欺。
愁看畢卓甕間夜，笑向陶潛籬下時。
崔侯啜之意不已，狂歌一曲驚人耳。
孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。

誚（qiào）：原意是嘲諷。這裡的「誚」字不是貶義，而是帶有詼諧調侃之意，是調侃崔石使君飲酒不勝茶。越人：浙江一帶的人。遺（wèi）：贈與。剡（shàn）溪：水名，在今浙江嵊州南。茗：茶。爨（cuàn）：燒火煮飯，這裡指煮茶。金鼎：煮茶用具。縹（piāo）沫：淡青色的茶水。縹，一作飄。畢卓甕：晉吏部郎畢卓嗜酒，曾夜入鄰人甕間偷酒被縛。被釋後又與主人飲於甕側，醉方去。陶潛籬下：相傳陶淵明曾泡菊代酒

[1] 陸羽（733—804），字鴻漸，一名疾，又字季疵，自稱桑苧翁，又號東岡子、竟陵子、復州竟陵子。復州竟陵（治今湖北天門）人。相傳爲棄嬰，其家世艱詳。今人費解的是友人稱他爲陸三，表明他至少有兩位兄長或堂兄。其早年經歷，見其自傳。至德（756—758）初，陸羽過江避亂，經江南來到湖州，與詩僧皎然結爲忘年至交。在江南和浙江一帶考察茶事，譔寫《茶經》，約在西元 780 年完成。在湖州與顏真卿等名士頗相交往，有詩文唱酬，今《全唐詩》中可考見孟郊、皇甫冉等與陸羽交往詩、聯句詩多首。又先後到江西、湖南、蘇南、嶺南等地，遊歷頗廣。陸羽喜文學，工書法，性詼諧，撰有《君臣契》《源解》《湖州刺史記》《吳興記》《虎丘山記》《惠山寺記》《顏渚山記》等二十來種，一百餘卷。保存下來的衹有《茶經》，其餘均已散佚，衹能輯得少量零殘佚文。《茶經》是中國茶學的開山之作，幾乎涉及茶學各有關學科的知識。陸羽也因此被尊譽爲「茶聖」「茶祖」，祀奉爲「茶僊」「茶神」。正如歐陽修《集古錄跋尾》卷九稱：「言茶者必本陸鴻漸，蓋爲茶著書，自其始也。」宋代陳師道《茶經序》云：「夫茶之著書，自羽始;其用於世，亦自羽始。羽誠有功於茶者也!」梅堯臣《次韻和永叔》詩云：「自從陸羽生人間，人間相學事春茶。」《茶經》問世以來，有許多版本，今傳最早的乃「百川學海」本，已經竄亂;雖經近代以來許多學者的努力，但仍無可信的善本行世。（參見徐海榮主編：《中國茶事大典》，華夏出版社 2000 年版，第 531 頁。）

[2] 皎然（約 720—792），俗姓謝，字清晝，又稱晝公，長城（今長興）人。爲南朝宋謝靈運十世孫。出家爲僧，受戒於浙江杭州靈隱寺，專心於禪宗，後久居浙江湖州杼山妙喜寺。他鑽研佛法，精通詩詞，熱愛茶事。唐大歷中，顏真卿爲湖州刺史，貞元時，李洪爲湖州長史，都與之往還。與韋應物、劉禹錫、靈澈、陸羽諸名士往來酬唱。（參見浙江省人物誌編纂委員會編，魏橋主編：《浙江省人物誌》，浙江人民出版社 2005 年版，第 387 頁。）

飲。崔侯：即崔石。啜（chuò）：飲。孰知：誰知。丹丘：傳說中的僊人。[1]

皎然在此詩中，點出了飲茶的三個層次：滌昏寐、清我神、便得道。這三個層次是從低到高的，最高層次是通過飲茶而得道，這與我們本書所講的借茶悟道之宗旨不謀而合。由此詩可知，是皎然首先賦予了「茶道」之名。

陸羽在《茶經》中並未明確使用「茶道」一詞，但他在《茶經》中確立了茶道的表現形式和富有哲理的茶道精神：「茶之爲用，味至寒，爲飲，最宜精行儉德之人。」（《茶經・一之源》）《茶經》一書爲茶道的誕生奠定了基礎。繼皎然之後，再次明確提出「茶道」一詞的，是唐代封演[2]編譔的《封氏聞見記》。其卷六《飲茶》中說：「楚人陸鴻漸（指陸羽）爲茶論，說茶之功效，並煎茶、炙茶之法，……於是茶道大行，王公朝士無不飲者。」不過封氏此處所說的「茶道」更多是指煮茶的技法，與皎然的「茶道」之內涵，明顯不一樣。因此，「茶道」一詞雖然在唐朝陸羽時期有被明確提出，但還沒有形成修行法門，故仍然不能說她誕生了。

歷史上真正把茶上升到道的高度，讓茶由普通飲品變成道的載體，使茶道成爲一個修行法門的，是在陸羽寫成《茶經》幾十年之後。具體一點說，是禪宗的趙州從諗[3]大師將茶與修行徹底打通，形成借茶修道、借茶悟道的修行法門的。至此，茶道才正式誕生。因它跟禪宗結合起來而得名「禪茶」，所以禪茶就是茶道，茶道就是禪茶。

那麼，何謂禪茶？衹要我們弄清楚了什麼是茶、什麼是禪，也就明白了什麼是禪茶，以及什麼是正宗的茶道。

一、什麼是茶

首先說說什麼是茶。「茶」字在漢代及漢以前，是以「荼（tú）」字出現的，後來又演變出「檟（jiǎ）」「蔎（chuǎn）」「荈（shè）」等幾個名稱，現在較爲常見的則是「茶」和「茗」。茶是中國最古老的一種飲料，也是世界上影響範圍最大和影響人群最多的一種飲料。這個世界上有兩種飲料影響最大，一種在東方，一種在西方：東方的就是茶，西方的就是咖啡。因此，東方盛行飲茶；西方除了盛行喝咖啡，還盛行飲葡萄酒。飲料的盛行與宗教有著密切的關聯。世界上有三大宗教——基督教、伊斯蘭教和佛教，這三大宗教都有一個關於喝或飲的偏愛，基督教偏愛飲紅葡萄酒[4]，伊斯蘭教偏愛飲咖啡[5]，佛教偏愛飲茶。古人認爲茶有「三德」：一是驅睡魔，坐禪可徹夜不眠；二是滿腹時能幫助消化；三是能抑制各種慾望。所以，飲茶最符合佛教的生活方式和道德觀念，飲茶之風的盛行是離不開佛教的普及和推動的。現在，隨著我國綜合國力的提陞，在國際上，茶或曰茶文化、茶思想的影響也越來越大，喝茶的風氣在很多地方也越來越流行，就連西方也掀起了喝茶熱。

說到喝茶，其實在唐宋以前都是「喫茶」——把茶葉末吃進去，而不是只喝茶葉泡出來的湯汁。比如，三國時期的張揖在《廣雅》中云：「荊巴間採茶作餅，成以米膏出之。若飲，先炙令色赤，搗末置瓷器中，

---

[1] 參見孫建軍等主編：《全唐詩》選注（1—16 冊），線裝書局 2002 年版，第 4971—4972 頁。

[2] 封演（生卒年不詳），唐玄宗天寶末（756）進士。所譔《封氏聞見記》今本十卷。前六卷記敘典章制度和風俗習慣，七八兩卷多記古跡和傳說，末兩卷專述唐代士大夫的遺聞軼事。所記大多詳核，論辯精審。所述唐人掌故，多可補唐代史料之缺。《新唐書・藝文誌》並著錄有其所著《古今年號錄》一卷、《續錢譜》一卷，《全唐文》卷 440 錄其文兩篇。

[3] 從諗（778—897），唐代禪僧。俗姓郝，曹州（治今山東荷澤）人，一作青州臨淄（治今山東淄博東）人。幼年於曹州扈通院（一說青州龍興院）出家。往參南泉普願，普願甚器之。又往嵩山受具足戒。再返南泉普願處，依住二十年，精心玄悟，得證心法。其後歷參黃檗、寶壽、鹽官、夾山、五台等諸大德。八十歲時，眾請住趙州（治今河北趙縣）城東觀音院，大揚禪風，其玄言法語徧佈天下，如「狗子佛性」「庭前柏樹」等語皆膾炙人口，時謂趙州法道，皆悚然信服，世稱「趙州古佛」。卒謚「真際大師」。著有《真際大師語錄》三卷。（《宋高僧傳》卷一一、《景德傳燈錄》卷一〇）

[4] 據《新約聖經》記載，耶穌與十二門徒舉行最後晚餐時，拿起吃的餅和喝的酒向諸門徒祝福，分給他們，說「這餅是我的身體，這酒是我的血，我的身體和血是爲眾人免罪而捨棄和流出來的」。這裡耶穌喝的就是葡萄酒。此後葡萄酒成爲基督教的彌撒用酒和基督教文化的象徵。

[5] 伊斯蘭教《古蘭經》中明確說道：「信道的人們啊！飲酒、賭博、拜像、求籤，衹是一種穢行，衹是惡魔的行爲，故當遠離，以便你們成功。」（馬堅譯：《古蘭經》，中國社會科學出版社 2013 年版，第 58 頁。）這迫使教徒們轉而尋找能夠代替酒的飲品，他們發現咖啡提神醒腦的作用而被喜愛，因此咖啡「是因伊斯蘭教的盛行及其禁酒法令而得寵的」。

以湯澆覆之，用蔥姜芼（mào，摻和之意）之，其飲醒酒，令人不眠。」可見，當時的古人習慣採茶回來，把米湯摻和到茶叶中製作成茶餅，在喫茶的時候，首先把茶餅放到火上烤，待茶餅變成微紅色，再把茶搗碎放到瓷器中，然後用開水澆入茶葉末的瓷器裡，抓一把蔥末、生薑末、八角等大料放到水裡一起煮，煮成比芝麻糊稍微稀一點的湯水，就可以吃了。吃之時，先把沉底的茶葉末、蔥薑末等都攪拌起來，之後連湯帶末一起吃下去。吃到嘴裡的時候，湯渣迅速分離，湯嚥下後，嘴裡留下的是渣，他們就喜歡嚼這個渣，因爲這個渣越嚼越香，嚼完之後，再喝一口水把渣嚥下去。這就叫「喫茶去」。這種飲茶方式一直延續了下來。

真正像今天一樣，只喝茶葉泡出來的茶汁茶湯，不喫茶葉，是從明朝中葉以後才開始的。明代陳師[1]在《茶考》中記載「杭俗烹茶，用細茗置茶甌，以沸湯點之，名爲撮泡」，便是把茶葉放在茶杯裡沖泡。可見喝茶的時間並不長，從明朝中期到現在也不過是五百年的歷史。五百年之前都是「喫茶去」，此後纔是「喝茶去」。但具體誰是喝茶的開創者，史書已經難考了。不知道是誰腦袋靈光一閃：咱們能不能不喫茶了，改爲喝茶試一試？一試之後，發現喝茶的方式挺好，從此以後我們就開始喝茶，而不喫茶了。但是我們無從得知最開始提出喝茶的人是誰，我們只知道，喝茶大約是從明朝中葉的王陽明[2]時代開始，一直到現在，大約五百年。

那麼茶最早起源於哪裡？有兩種起源：一種是傳說的起源，一種是歷史記載的起源。

我們先講傳說起源。從傳說角度講，茶起源於神農氏[3]。神農氏是我們中國的祖先，傳說「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解」，可知神農所嘗的百草中，就有一種草是茶葉。陸羽《茶經》亦稱「茶之爲飲，發乎神農氏」。因此茶葉最初有兩個價值：一個是藥用價值，一個是食用價值。首先，就藥用價值而言，古人是用它來治療疾病的，比如消化不良、頭昏腦脹、胸悶氣短等，認爲它有清神、消食、利尿、止咳、祛痰、明目、益思、除煩去膩、驅困輕身、消炎解毒等功效。因此，古人把它列爲中藥的藥方，若是誰生病了，茶能對癥，醫生就把茶當作一味藥開給病人。其次，就食用價值而言，人們是把茶當作食物來對待的，不是作爲蔥姜蒜這樣的佐料，而是一種食材。起初，它既可以單獨構成一個食品，也可以跟別的食物混合在一起構成一個食品。再後來，茶才被人們當作蔥姜蒜這樣的佐料來給食物調味。人們把茶葉先包裹到一塊布中，碾碎爲茶葉末，就可以作爲調味料來使用了。比如，煮肉時，就把它放到鍋裡和肉一起煮；煮蛋時，就把它扔到鍋裡和蛋一起煮；煮菜或燉菜時，亦復如是。這樣煮出來的肉、蛋和菜等就含著一種茶葉香，而被人們所喜愛。這是茶最早的功用。據說從神農氏開始，也就是從五千年前我們中華文明起源開始，茶就正式作爲藥品和食品而被中國人所喜愛。

這衹是從老輩人那裡口耳相傳下來的傳說，不是歷史記載，到現在爲止沒有任何歷史確切地記載說茶起源於神農氏。因此你不能問這個傳說有多少依據，它沒有依據，衹是這麼代代口耳相傳下來的。比如，關於女媧補天或者是夸父追日這樣的故事，你就不能追問到底有沒有這個事情，也不能追問它是具體發生在什麼時間，因爲這些都是沒有辦法考證的。神農嘗百草，發現了茶葉的藥用價值和食用價值，並把它作爲一味藥和一個食材確定下來的故事，也是這樣代代傳承下來，沒有任何歷史記載。傳說起源就講到這裡。

再說說歷史記載的起源。有正式文字記載的歷史（指自然界特別是人類社會已發生的客觀事件及經歷的過程的記載），纔是可信的歷史，我們把它叫作「信史」。上述所講的神農嘗百草的故事乃傳說史，不屬於

---

[1] 陳師，生卒年不詳，字思貞，錢塘（治今浙江杭州）人。明嘉靖（1522—1566）間，會試副榜，官至永昌（治今雲南保山）知府。有《覽古評語》《禪寄筆談》等著作。

[2] 王守仁（1472—1529），字伯安，浙江紹興府餘姚縣（今屬寧波餘姚）人。因曾築室於會稽山陽明洞，自號陽明子，故學者稱其爲陽明先生，亦稱王陽明。明代著名思想家、書法家、教育家和軍事家，陸王心學之集大成者，精通儒釋道，與孔子、孟子、朱熹并稱爲孔、孟、朱、王。王守仁晚年官至都察院左都御史。因平定宸濠之亂而被封爲新建伯，隆慶年間追贈新建侯，謚「文成」，故後人稱其爲王文成公。

[3] 神農氏，一作烈山氏、厲山氏、賴山氏、連山氏。生卒年不可考。傳說中毒而死。今湖北省隨縣厲鄉有神農葬地。
神農氏是傳說中的三皇之一，一說五帝之一，遠古部落首領，農業和醫藥的發明者。他用木製作耒、耜，教民農業生產。神農氏反映了中國由遊牧社會進化到耕稼社會這一時期的面貌。神農氏之後，人民不必到處遊牧，受椰風沐雨之苦，皆可劃地而耕，開闢田園，繁殖子孫，有安土重遷之樂。生存的地域有一定的界線，死後產業可傳及子孫。於是井田、宗法、世祿、封建之制度隨之產生，思想文化也隨之發展。又傳說神農氏曾嘗百草，一日而遇七十二毒，發現藥材，教人治病，始有醫藥。（參見何光岳主編：《中國帝王大全》，海南出版社 1996 年版。）

信史。傳說史是沒有可信度的，信則有不信則無。真正的信史是有文字記載的，表明茶起源於西漢時期[1]。西漢王褒在《僮約》中就提到「烹茶盡具，已而蓋藏」「牽犬販鵝，武陽買茶」，此事發生的時間在西漢宣帝神爵三年（前 59）。王褒所譔的《僮約》是茶學史上非常重要的文獻，也是學者公認的較爲可靠的史料。

恰巧，有一個報道[2]稱，漢景帝[3]的墓發掘於 20 世紀 90 年代，裡面有一罐東西，當時考古學家不知道是什麼，科學家經過多年的研究和分析，最後運用現代科學儀器和手段（質譜分析法）檢查了附著於葉子表面的微小晶體，才得出結論，這些葉子的確是茶葉。這是目前中國發現的最古老的茶葉之實物，和史書的記載是脗合的。對茶葉有記載的史籍，除了上述的《僮約》之外，還有《後漢書》等。《後漢書》卷六十六《陳蕃傳》曰：「今帝祚（zuò）未立，政事日蹙（cù），諸君奈何委荼蓼（liǎo）之苦，息偃在床？」這裡就提到了荼，即茶。由於兩書記載的是漢朝時期之事，這就和漢景帝墓中發現的茶葉實物一事相脗合了。這就是可信的歷史，簡稱「信史」，有力地證明了茶葉起源於西漢時期。

那么西汉之前的儒家经典，如四书五经等诸子百家经典，里面只是有一些零星而含糊的关于茶叶的记载，因此不足为据。正式而清晰的关于茶叶之记载是在《僮約》《後漢書》這些著作中，再加上有考古爲證，因此我們把茶葉的信史起源斷定在西漢時期。從西漢開始，中國人便正式飲茶。

最早把茶作爲一種飲料，而不再把它作爲藥材或食材看待，這種飲茶方式開始是出現在皇親國戚和貴族之中，也就是衹有他們纔有資格飲茶。因爲那時的茶葉稀少，貴如黃金，一般的平民百姓家買不起，也就沒有辦法喝茶。而皇親國戚、貴族他們有錢，因此整個漢朝，茶衹是流行在皇宮之中，沒有普及到百姓之中。老百姓甚至連茶這個名稱都沒有聽說，更談不上把它作爲一種日用飲料來對待了。

那麼，茶走出皇宮，普及到百姓之中是從什麼時候開始的呢？是從三國開始的。三國時期，由於朝綱崩壞，士大夫和貴族們失去了自己的權力，慢慢地就流落到民間成了庶人，即普通的百姓。他們在成爲普通百姓的同時，也把他們之前飲茶的習慣帶到老百姓之中普及開來。但這個普及不是一天就能完成的，開始普及和流行之間還有一段很大的距離。特別是過去交通不便，信息傳輸很慢，一個東西流行起來不是那麼容易的。我們現在流行一個東西特別快的原因是信息交流方式多，傳播速度快：有手機，有電腦，有電視，有報紙。衹要有一個新生事物出現，在一夜之間就可以傳遍全世界，第二天大街小巷就開始流行起來。與現在不同，那時的信息傳輸極爲緩慢，所以一個東西從普及到流行，整個過程甚至需要上百年，不是那麼快。

而茶從三國開始在百姓中普及，到它真正較爲流行則是發生在魏晉時期，特別是兩晉時期。是誰來推動茶道流行的呢？是魏晉時期竹林七賢[4]爲代表的這群士大夫們。尤其是竹林七賢，他們特別推崇酒和茶，經常聚在山陽（今河南輝縣）竹林之下，肆意酣暢地豪飲，不是飲酒就是喝茶。爲什麼他們由飲酒轉爲喝茶呢？原因有二：一是每天與酒打交道，需要一定的經濟條件作爲支撐；二是能終日豪飲而不醉的人實在不多，大部分人酒後胡言亂語，丑態百出，十分不雅，而飲茶則可以始終保持清醒。於是後期的文人雅士們從愛好喝酒轉向了愛好飲茶。在他們的提倡和推崇下，愛茶之風在老百姓中得到了進一步的推動。

到了西晉時期，杜育[5]寫出了膾炙人口的《荈賦》。這是中國茶史上第一篇完整記載了茶葉從種植到品飲

---

[1] 關於飲茶的起源，眾說紛紜，莫衷一是。從茶葉功用上看，有「飲用起源說」「食用起源說」「藥用起源說」等諸說法；從飲茶時間上看，有戰國說、西漢說、三國說、魏晉說等諸說。其中戰國說、西漢說最具影響。（溫樂平：《周秦漢茶文化再探討》，《農業考古》2009 年第 5 期。）

[2] 考古學家表示，漢景帝是一位茶愛好者，他於西元前 141 年去世，所以茶的歷史可以追溯到那一年。漢景帝墓所出土的茶葉是小而未開的茶芽，通常被認爲是茶叶中的上品。（張靈 杜曉菲：《汉景帝墓出土世界上最古老的茶叶 藏于 2000 多年前》，《环球网》2016 年 1 月 11 日，http://world.huanqiu.com/exclusive/2016-01/8355044.Html。）

[3] 漢景帝（前 188—前 141），即劉啟，西漢皇帝，漢文帝之子。西元前 156—前 141 年在位。繼續實行文帝時期的與民休息政策，勸勵農桑，改田租十五稅一爲三十稅一，後爲定製。進行「削藩」，平定吳楚七國之亂，把諸侯王任免官吏的權力收歸中央，鞏固中央集權。更改官名，放寬做官的財產限制，規定「訾算四得宦」。舊史家把他和其父文帝統治時期并稱爲「文景之治」。卒後葬陽陵。謚景。（張永祿主編：《漢代長安詞典》，陝西人民出版社 1993 年版，第 249 頁。）

[4] 魏晉間阮籍、嵇康、山濤、向秀、劉伶、王戎、阮咸七個玄學名士，崇尚老莊之學，常集於竹林之中，肆意酣飲，世稱「竹林七賢」。

[5] 杜育（？—311），字方叔，襄城郡定陵縣（今河南省叶縣）人。西晉大臣、茶學家、曹魏平陽鄉侯杜襲的孫子，「金谷二十四友」之一。著有文集二卷，其中《荈賦》爲我國最早專門歌吟茶事的詩賦類作品，賦是中國古代文學創作中的重要文體之一。陸羽曾分別在《茶經》之《四之器》《五之煮》和《七之事》中三次提起杜育。

全過程的作品。這個過程包括茶的種植、生長環境、採摘時節，以及烹茶、選水、茶具的選擇和飲茶的效用等。從這篇世界最早的茶賦中，我們可以體會那個時代的飲茶之美。《荈賦》全文已亡佚，僅有輯文傳世，輯文如下：

靈山惟岳，奇產所鍾。
瞻彼卷阿，實曰夕陽。
厥生荈草，彌谷被崗。
承豐壤之滋潤，受甘露之霄降。
月惟初秋，農功少休。
結偶同旅，是采是求。
水則岷方之注，挹彼清流。
器擇陶簡，出自東隅。
酌之以匏，取式公劉。
惟茲初成，沫沈華浮。
煥如積雪，曄若春敷。
若乃淳染真辰，色績青霜，□□□□[1]，白黃若虛。
調神和內，倦解慵除。

靈山惟岳：謂高大的靈山，具體在何處，至今無定論。瞻：看。卷阿：地名，泛指蜿蜒的山陵。荈（chuǎn）草：茶樹。農功少休：農事稍有空閑。岷（mín）方之註：流入岷江的水。岷江發源於四川省松潘縣北。挹（yì）：舀。東隅：越州，今浙江紹興等地。匏（páo）：第一，指葫蘆的一種，果實（匏瓜）味苦不能吃，對半剖開可作水瓢。《詩・邶風・匏有苦葉》：「匏有苦葉。」《論語・陽貨》：「吾豈匏瓜也哉？焉能系而不食？」第二，指匏尊（樽），用匏瓜做的酒器，泛指酒器。蘇軾《赤壁賦》：「舉匏尊以相屬。」第三，指「八音」之一，即笙、竽一類的樂器。韓愈《送孟東野序》：「金石絲竹匏土革木八者，物之善鳴者也。」[2]這裡指的是第一個含義。公劉：古代周族領袖，傳爲後稷的曾孫，夏代末年率周族遷居到豳（bīn，今陝西彬州市東北），觀察地形水利，開墾種植，安定居處。

全賦大意是：钟灵毓秀的高大山岳，是奇异特产钟爱的处所。看那蜿蜒的山陵，填满了山之西面。那里生长着富强的荈茶，沿着山谷不断洋溢到山岗。承载着丰膏壤地的滋润，享受着阳光雨露的孕育。待到初秋，农闲之时，结伴同行，上山采摘，精心制作。煎茶就用岷江水，只取上游流下的活水清流。品茶的器具，最宜选择陶瓷成品，那是出自东边浙江一带的越窑陶瓷。斟取茶汤的瓢，是用匏瓜做成，效法周朝祖先公刘宴请群臣时酌酒的匏式样。茶汤刚煎好时，粗糙的茶沫下沉，轻细的精华上浮。靓丽犹如积雪，绚烂恰似春花。有淳朴的茶汤，与色如青霜的浮花相应和，白黄相间。饮后神清气爽，困倦顿消，慵懒尽除。

《荈賦》是第一次寫到「彌谷被崗」的種茶規模，第一次寫到秋茶的採摘，第一次寫到陶瓷最宜泡茶，第一次寫到「沫沉華浮」的茶湯特點，第一次歸納了茶的效用，即「調神和內，倦解慵除」。僅此四個「第一」，就可見《荈賦》在中國茶文化發展史上的重要地位。[3]

「在東晉時，王羲之雅集娛樂用的『曲水流觴[4]』，雖然說的是飲酒作詩，但這樣的雅風卻代代相傳。據

[1] 本文殘缺不全，乃後人輯錄而成，非完整篇章。
[2] 張永言、杜仲陵、向熹等編：《簡明古漢語字典》，四川人民出版社 2001 年版，第 596 頁。
[3] 本文翻譯、解讀參見王克明（四川都江堰人）：《中國甚至世界最早介紹茶文化的〈荈賦〉中，產茶的「靈山」在哪裡？》，https://www.chasheng.net/chawenhua/47000.html。
[4] 王羲之《蘭亭集序》：「又有清流激湍，映帶左右，引以爲流觴曲水，列坐其次。」晉代名士王羲之等人於三月上巳日於蘭亭宴集，按照傳統習俗，流觴曲水（置酒杯漂浮於灣曲的水渠上，大家取杯飲酒），賦詩爲樂。

呂溫《三月三茶宴序》記載，到了唐代時呂溫等一批文人不諳飲酒，就在『曲水流觴』時以茶代酒，變成了『曲水茶宴』，以至後來有了人數規模更大的『曲水茶會』。晉代時已經有了茶館的雛形，據《廣陵耆老傳》記載：『晉元帝時有老姥，每日獨提一器茗，往市鬻（yù，賣）之，市人競買。』這就是說，當時已經有了流動茶攤和以賣茶水爲生的商人了。南朝宋山謙之所譔《吳興記》，大約成書於西元 454 年，其中寫道：『每歲吳興（湖州）、毗陵（常州）二郡太守採茶宴會於此。』這是在採茶之後的歡慶而舉辦的宴會，之後慢慢演變成了以茶爲主體的茶宴，說明茶宴、茶會這種形式在南朝已出現端倪。」（引自純道《雅道相傳》）此後的整個南北朝時期，都是茶道在老百姓中的持續升溫期，越來越多的普通人開始喜歡把茶作爲日常飲料。

在此之前，大家的日常飲料不是茶，而是酒。最顯而易見的，就是三國期間的「煮酒論英雄」，它不是煮茶論英雄，因爲那時的茶剛剛走到民間，還沒有普及開來，大多數人還不習慣飲茶。尤其是曹操和劉備，皆不是貴族出身——曹操是草莽出身，劉備更是賣草鞋的，他們一個是出身卑微，一個是出身低賤，根本沒有機會接觸過茶，更別提飲茶了，因爲那時候茶還衹是在皇宮中流行呢。由於這兩個人年輕之時皆沒有養成喝茶的習慣，等到他們開始進入歷史舞台時，仍然延續當時老百姓喝酒的習慣，家裡來客人了，先請上席，跪坐在席上（古稱「坐則同席」），讓下人先煮酒，再給客人上酒。

但需要強調的是，那時的酒跟我們現在的酒不一樣，它是米酒，特別像陝西的醪糟。醪糟就是稍微含有一點酒精的很稀的稀飯，酒精度數極低，比啤酒的還要低很多，如果啤酒是五到七度，它估計也就衹有一到兩度。酒精含量高一點、純度高一點的是諸如黃酒這樣的酒。酒精含量更高的白酒[1]，起源於唐朝，但一開始它的度數也是比較低的，普通人都不愛喝。真正的白酒，到明代以後才流行開來。所以到現在，白酒在中國流行的時間並不長，在此之前中國的大半個歷史流行的都是度數極低的米酒。

提到酒的歷史，可以追溯到夏朝時最早發明釀酒技術的一個名爲杜康[2]的人。但當年杜康釀的是米酒不是白酒，因爲他還不會釀白酒。此後隨著釀酒技術的不斷發展，一直到唐代，人們才學會釀造白酒。儘管唐朝已經有人喝白酒了，但那時的白酒一般人不愛喝。後來，經過一段時間的普及，白酒到明代以後才流行開來。因此自杜康釀酒開始，到三國，再到宋朝，絕大多數人喝的都是一種度數很低的米酒。

舉個例子，《水滸傳》描寫的就是宋朝徽宗時以宋江爲首的一百零八好漢的英雄故事。裡面的武松在醉打蔣門神[3]之前，每經過一家酒店就要喝上三碗酒，途中得經過十二三家酒肆，算下來要喝上三十五六碗。咋一聽，以爲他的酒量怎麼如此之大。其實他喝的酒並不算多，因爲他喝的是米酒，我們也能喝。所以你千萬不要產生錯覺，以爲他喝了三十六碗酒就如何。他喝的這種酒，稍微有點酒量的人都能喝到三十多碗甚至五十多碗。要是換成現在的「56 度北京老白幹」，他喝上六碗就不行了，更別說三十六碗了。所以他喝的不是高度白酒，而是很低度的米酒。關於酒就介紹到這裡。

話再說回來，三國時期，無論是曹操和劉備的「煮酒論英雄」，還是關羽等英雄的「溫酒斬華雄」，都是酒不是茶，不是「煮茶論英雄」或「溫茶斬華雄」。英雄上戰場前，習慣先喝上一杯酒，壯個膽，好到戰場上廝殺一番，戰後的慶功宴上喝的還是酒。可見，當時在民間流行的是酒不是茶。

但三國期間茶已經開始在民間出現和普及了，衹是仍然局限於極小的範圍。直到魏晉的竹林七賢推動玄

---

[1] 白酒究竟在我國何時起源，至今仍然沒有定論，說法不一。一說唐代起源，一說元代始創。唐代起源說有詩詞爲證，例如李白的《南陵別兒童入京》云：「白酒新熟山中歸，黃雞啄黍秋正肥。」元代始創說有李時珍的《本草綱目》爲證，曰：「燒酒非古法也，自元時始創其法。」本書採用唐代起源說。

[2] 杜康，又稱「少康」，夏啟之孫。民間信仰的酒神，舊時釀酒行業所崇拜的行業神衹。姒姓，其父相被寒浞所殺後，他聯合夏朝大臣，得同姓部落有鬲氏幫助，攻殺寒浞，恢復夏朝統治，史稱「少康中興」。《說文解字》云：「古者少康初作箕帚，秫酒。少康，杜康也」。民間相傳杜康乃東周人，黃帝的管糧官，曾把收穫的糧食全部裝進掏空的樹洞裡。由於長期風吹日曬雨淋，糧食發酵滲出水，嘗之味辣澀而餘香深長，黃帝聞之，命倉頡給水起名，倉頡脫口而出「此水香而淳厚，飲而得神，應起名爲酒」。因此，杜康被尊爲釀酒始祖。其名也被用於酒名。魏武帝曹操《短歌行》有「慨當以慷，憂思難忘，何以解憂?唯有杜康」之句。（史仲文、胡曉林主編：《中華文化習俗辭典・文化習俗》，中國國際廣播出版社 1998 年版，第 561 頁。）

[3] 《水滸傳》第二九回：武松殺嫂，替兄報仇，被發配孟州。孟州有一座市井，各叫快活林。快活林原爲施恩統管，但後來被一名叫蔣忠綽號蔣門神的人勾結了當地的武裝頭領張團練而奪取。施恩求助於武松。武松提出，去打蔣門神時，要出得城去，遇著酒店便吃三碗酒，若無三碗時，便不過望子去，叫做「無三不過望」。就這樣，武松一路上遇著酒店就喝酒，醉意朦朧地趕到快活林，痛打蔣門神，幫助施恩奪回了快活林。（范培松、李晉荃、廖大國主編：《中外典故引用辭典》，江蘇教育出版社 1993 年版，第 237 頁。）

學之風興起之後，打破了很多過去固有的社會習俗和制度，其中就包括茶衹有貴族才能飲用的制度或曰習俗。此後，越來越多的老百姓開始喜歡上喝茶，但是人數仍然不多。到了南北朝時期[1]，宋齊梁陳這幾個朝代加在一起的一百多年時間，是茶的一個普及期，此時的普及還僅僅限於中原地區。

到了隋朝以後，茶開始大興於市，特別是到了唐朝，茶正式普及到家家戶戶，成了每一家的開門七件事之一。「開門七件事」就是「柴米油鹽醬醋茶」，指每天早上衹要開了門，就有七件事是日常生活中必不可少的，不是可有可無的。茶普及到這種程度的時候，是在唐朝初年。

到了唐朝中後葉，我們現在所知的這些茶之品種，如紅茶、烏龍茶、綠茶、白茶、黑茶、黃茶等，全部出現。也就是自唐朝中葉以後，茶的種類基本定型，一千多年下來基本沒變。現在還是這幾類茶，並沒有越出唐朝奠定的範圍。

值得一說的是，在唐朝中葉，出現了一部關於茶的最偉大且影響最深遠的經典——《茶經》，此書的作者叫陸羽。陸羽寫出了茶道史上影響最大的開山之作，一直到現在，他的這部《茶經》也無人能出其右，仍然對當今的茶道、茶學、茶文化產生著決定性或曰無可取代的影響。《茶經》正式在唐朝中葉誕生，這又標誌或曰證明著茶道、茶學、茶文化在唐朝迎來了第一個鼎盛時期。這個鼎盛期從唐朝延續到宋朝，並一直持續到今天，這就是茶的簡史。

自茶流行以後，談茶的詩、書、畫就特別多，茶與文學藝術很自然地結合了起來。過去經常是幾個文士坐在一起，一邊讀書或畫畫，一邊品茶，總之文人墨客的很多活動都與茶有關。在大家眼裡，把茶與詩詞、書畫等結合起來，代表的是一種雅趣和境界。首先是茶與畫的結合。在古代與茶有關的繪畫中，一些是以茶事爲主題的，一些雖然是以其他爲主題，但在局部中也會出現茶事相關的內容。比如，一幅國畫如果畫了一個人，人的旁邊就會有個茶壺，茶壺旁邊擺放幾個茶杯。中國的古畫中，不少都與茶有關，也就是說茶是中國古畫中出鏡率非常高的一個東西或曰文化。其次就是茶與詩詞的結合。在唐朝前期，很少有茶詩，唐朝中後期，有很多詩人都喜歡上吟寫茶詩，諸如杜甫、賈誼、王維等等這樣的詩人，一生所寫的詩詞中，很大一部分都直接或間接與茶有關。這就是茶對藝術、詩歌等的影響。再次是茶對禮儀風俗的影響，這就舉不勝舉了。（此部分內容屬於茶文化之範疇，後文會有更詳細的闡述）

總而言之，茶與畫結合，茶與詩詞結合，茶與禮儀風俗結合，茶與養生結合，茶與修禪悟道結合，等等，都是起源於盛唐時期。所以盛唐時期是茶文化的一個關鍵期。

與此同時，唐朝時期，茶伴隨著佛法初步被傳入韓國和日本，並在上層社會流傳開來；大約在兩宋期間，茶道正式被傳到韓國[2]和日本[3]，並在那裡得到了發展，流傳到平民百姓家，一直到現在。因此，韓國和日本的茶道是我們中國茶道的一個分支或曰支流。我們是母或源，它們是子或流，兩者之間是母子關係，或者說

---

[1] 自 420 年東晉滅亡到 589 年隋統一的一百七十年間，我國形成南北對峙局面，史稱「南北朝」。宋、齊（南齊）、梁、陳四朝先後在我國南方建立政權，叫南朝（420—589），北魏（後分裂爲東魏和西魏）、北齊、北周先後在我國北方建立政權，叫北朝（386—581）。（參見莫衡等主編：《當代漢語詞典》，上海辭書出版社 2001 年版。）

[2] 西元 6—7 世紀，新羅（對應當時的唐朝時期）爲求佛法前往中國的僧人，大部分都是在中國專門修學十年以上，自然有機會接觸飲茶，並在回國時將茶籽一并帶回。西元 9 世紀，據《三國史記・新羅本紀・興德王三年》記載：「冬十二月，遣使入唐朝貢，文宗召對於麟德殿，宴賜有差。入唐回使大廉持茶種子來，王使命植於地理山。茶自善德王有之，至於此盛焉。前於新羅第二十七代善德女王時，已有茶。唯此時方得盛行。」新羅時期，興德王三年（828）使者金大廉，出使大唐，帶茶種回去，開始在地理山種植茶樹，這就是韓國飲茶風氣流行的開端。高麗時期（918－1392），正是中國茶文化巔峰期的宋朝時期，受宋朝茶文化的影響，此時也是朝鮮半島茶文化的黃金年代。（參見梅峰主編，吳錫端、丁以壽副主編：《茶藝師職業技能培訓教材》，中國茶葉流通協會 2009 年版，第 98—100 頁。）

[3] 西元 9 世紀初，唐朝茶文化的發展盛況影響了來唐學習中華文化的日本平安時代的學問僧。西元 804 年，日本和尚最澄隨遣唐使到達台州，在天台山國清寺學習新興的密教。西元 805 年，最澄回到日本，成爲日本天台宗的創始人，他還帶回了茶籽，把茶籽種在日吉神社的旁邊，使其成爲日本最古的茶園，從而結束了日本無茶的歷史；弘法大師空海回國時不僅帶去茶籽，還將唐代制茶的石臼帶回國，並把他在唐朝學習的蒸、搗、焙等制茶技術在日本進行了傳播。這一時期是古代日本茶文化的黃金時期，學術界稱之爲「弘仁茶風時期」。但此時的飲茶僅限於宮廷和少數僧人，未向民間普及推廣。日本在 894 年停止遣唐使制度後，飲茶之風在日本衰退。南宋時期，日本僧人榮西兩度入宋，到天台山學習禪宗，後將茶種以及種茶和制茶技術帶迴日本，從此日本才開始遍種茶葉。南宋末年（1259）日本南浦昭明禪師來到我國浙江省餘杭縣的徑山寺取經，交流了該寺院的茶宴儀程，首次將中國的茶道引進日本，成爲中國茶道在日本的最早傳播者。日本《類聚名物考》對此有明確記載：「茶道之起，在正元中榮前崇福寺開山南浦昭明由宋傳入。」日本《本朝高僧傳》也有：「南浦昭明由宋歸國，把茶榼子、茶道具一起帶到崇福寺"的記述。（參見梅峰主編，吳錫端、丁以壽副主編：《茶藝師職業技能培訓教材》，中國茶葉流通協會 2009 年版，第 98—100 頁。）

源流關係。儘管茶道傳到了韓國和日本，也和當地的文化、思想相結合，形成了一個新的茶道樣式或曰茶道風格，但都是換湯不換藥，衹是形式上有一些變化，這些變化可以忽略不計，因爲其內涵和本質就是中國文化和道統，並沒有越出中國茶道之藩籬和範疇。所以我們完全可以把日本茶道、韓國茶道以及近百年來傳到西方的茶道納入到中華茶道這個總體系中來。

這就是茶的大體上之演變。

二、佛家茶道——禪茶

上文簡單介紹了茶及其簡史。中國人發現並使用茶的歷史長達數千年，開始是將茶作爲藥物，然後作爲食物，再後來作爲飲品，最後作爲道的載體——以茶傳禪，以茶悟道。茶成爲飲品始於漢，並有「興於唐，盛於宋」之說。前面也提到，早在西晉的時候，杜育就在《荈賦》中將飲茶提陞至富有內涵的審美與鑒賞的藝術品位和「調神和內」的修身境界，茶開始有了道的精神萌芽。

但茶道的形成是在《荈賦》四百多年後的唐朝中後期。茶道一開始萌芽，就與佛教有著千絲萬縷的聯繫。佛教是在兩漢之際自印度傳入中國，經魏晉南北朝的傳播與發展，到隋唐時進入鼎盛期，並形成了包括禪宗在內的中國佛教八大宗派[1]。佛教傳入我國以後，由於教義與僧侶活動的需要，很快就與茶結下了不解的緣分。但真正的茶道之形成是在禪宗興盛以後，也就是在唐朝中後期，差不多在陸羽寫成《茶經》之後的幾十年。因此，茶道最初是以禪茶的面目出現的：禪師把茶作爲修道、悟道、證道的一種工具、載體。從此，飲茶與修道、悟道，尤其是與禪宗的修道、悟道結合了起來，茶道正式誕生。所以，一般來講，茶道就是禪茶，禪茶就是茶道。我們後面還會講到，茶後來也與儒佛道各家的修行法門結合而形成了不同的茶道，但歷史上的茶道主要指的就是禪茶。

禪茶是禪與茶相結合的產物，是禪與茶相遇而形成的修行法門。因此，禪茶或曰茶道的發展演變與禪宗的興衰和演變密不可分。可以說，有禪就有禪茶，禪宗興盛則禪茶興盛；反之，無禪亦無禪茶，禪宗式微則禪茶亦式微。因此，禪宗的演變史就是禪茶或曰茶道的發展史。要瞭解禪茶或曰茶道就需要先瞭解禪與禪宗。

(一)什麼是禪

現在到處都在談禪，但現代人談的禪，都是些什麼禪呢？首先，很多人提倡所謂的生活禪，常常把心理學（人格學、行爲學）以及禮儀學等等都帶到禪裡，說什麼能給我們帶來內心的寧靜感、和諧感、幸福感等這些心理感受的就是禪。實際上，禪不是心理學，禪與心靈的寧靜、和諧或曰幸福毫無關係，因爲禪是不涉及這些的。其次，還有人把禪跟現在的疾病治療結合起來，認爲禪是治療疾病的工具。事實上，這些也不是禪。再次，現在又冒出了所謂的動中禪、方便禪、一日一禪等等，禪來禪去也沒弄明白什麼是禪。最後，連西方人也跟著起鬨談禪。比如，最近十來年，德國、美國等地紛紛冒出一些所謂的「禪師」，跟西方的什麼靈修、基督教等相結合來談禪。上述這些根本跟禪八竿子都搭不上邊，都只是打著禪的旗號而已。總之，現代人都衹是在談論禪，而禪的精神、禪的風骨、禪的靈魂已經不存在了。真正的禪差不多從南宋時期就失傳了。

那麼禪是什麼？禪是禪定之簡稱，禪定又名「靜慮」或「思維修」。我此前曾對何謂禪定做過闡述，現摘引如下，或對大家有所助益：

通俗地講，禪定是不斷淨化意識和成長意識之謂。換言之，化理爲法、轉學爲境即是禪定。所謂「化理

[1] 中國佛教八大宗派：三論宗（法性宗）、唯識宗（法相宗）、天台宗（法華宗）、華嚴宗、禪宗、淨土宗、律宗、密宗（唐密）。

爲法」，就是禪定沒有具體或不變的方法，相關的哲理通透後、明白後，將自己的身心全然融入此哲理之中，此名之爲「禪定」。這種「將自己的身心融入此哲理」又分爲兩種方式：一是靜態的方式，即俗稱的打坐或坐禪；二是動態的方式，在生活和人生一切境遇中，隨時隨地將自己的身心全然融入哲理之中。

所謂「轉學爲境」與「化理爲法」類似，即是將所學到的相關知識（主要是指聖賢的教導與開示）轉爲自己的內在境界。比如說，關於六道的知識，我們從佛經中學習後，即於禪定中（無論是動態禪定，還是靜態禪定）將所學到的關於六道的知識展示出來，將自己的全部身心投入此六道之境中，一道一道地「顯現」在自己的生命中和存在中，並不斷地清楚之和貞定之。無論我們學習到什麼知識，都需要在身心中逐個（或逐步）地展現出來。這種展現出來就名之曰「境」，這就是「轉學爲境」。如我們現在正在學習的《心經》，需要我們把學習到的每一句《心經》的經文，皆無一例外地融入身心之中。或反之，將我們的全部身心融入此經文、經境、經義之中。不僅要將「境」顯現出來，更主要是將其貞定住，也即漸漸地穩定住，使自己做到對此境可以隨時隨地自由出入，猶如自由出入自家房舍庭園一般。（引自拙作《直指生命的真相》）

上述所言之「轉學爲境」「化理爲法」的過程，就是禪定或曰禪修之過程。佛法號稱有八萬四千法門，這些都是不同的禪修法門。禪修又可分爲有爲禪修和無爲禪修：有爲禪修是人爲、造作、刻意地修持，是初級禪修；無爲禪修是高級禪修，也叫作「性定不二」「性修不二」「見證不二」（儒家叫「知行合一」「堯舜性之」）。禪宗、禪茶之禪是高級階段的無爲禪修，是頓悟法門，即無需階級、不假次第的成佛之法。換句話說，禪宗、禪茶之禪就是「直指人心[1]，見性成佛」！注意，這裡是「直指」，不是「曲指」。「直指」是什麼意思？就是不拐彎、不抹角，直接指出你的真心在何處，讓你見性（明心見性之簡稱）而成佛。

綜上所述，我們必須清楚：①禪宗之禪是一種無爲禪修，是頓悟法門。②禪宗之禪的結果是與佛心佛性打成一片、融爲一體，直接成佛；換而言之，就是將禪宗之根本經典——《金剛經》《心經》《六祖壇經》等所開示的佛境或禪宗歷代祖師的智慧和境界在身心中展現出來，與其打成一片、融爲一體。這纔是真正的禪宗之禪。

歷史上傳承的禪有兩類：一類是釋迦牟尼公開傳授的各種禪修方法，稱爲「如來禪」；一類是釋迦牟尼秘密傳授的，由禪宗所傳承的直指人心、見性成佛的頓悟法門，稱爲「祖師禪」，也叫「頓悟禪」或「秘密禪」。

如來禪的這個「如來」指的就是釋迦牟尼佛，如來禪就是佛祖釋迦牟尼所傳的各種禪修方法。佛陀在其所講的佛家各種經典中，傳授了很多種禪修方法。因爲佛陀就是如來，如來就是佛陀，所以，釋迦牟尼佛傳授給眾生的這些禪修方法統統屬於如來禪。

如來禪有一個共性，就是這些禪修方法都屬於從因到果修行法。什麼叫「從因到果修行法」呢？就是我傳授你一個禪修方法——不管這個方法是練習呼吸還是練習各種觀想，你學會了之後開始修行，堅持不斷地修，三五年之後，你就會獲得一些成果，譬如獲得身心的健康，獲得一定程度的精神覺悟等等。那麼，身心健康、精神覺悟等等這些成果是怎麼來的？很顯然，它是你這幾年來辛辛苦苦地不斷練習呼吸、練習觀想而來的。這幾年來辛辛苦苦地練習就是「因」，身心健康、精神覺悟等等就是「果」。是因爲有如此之因，才能夠獲得如此之果，這樣的一種修行方式就叫「從因到果修行法」。所有的如來禪，也就是釋迦牟尼佛通過經典傳授給眾生的各種禪修方法，儘管形式不同，但是本質都屬於從因到果修行法這個範疇。

釋迦牟尼佛除了公開傳授如來禪，還秘密地傳授了一種獨特的禪法——頓悟禪或曰祖師禪，也叫秘密禪。爲什麼叫秘密禪？就是因爲它不是公開傳授的，只對個別弟子秘密地傳授，所以才叫秘密禪。

秘密禪是一種獨特的禪法，它的特點是頓悟，或者叫倒果爲因。何謂「倒果爲因」？就是你先獲得那個

[1] 佛家所言之「心」字需格外留意，因爲「心」字於佛家具有多種含義，需要根據上下文以明白各「心」字之所指。「心」字於佛家最主要的二義爲「識心」（即凡夫的妄想顛倒之心）和「真心」（即未異化、未污染的清淨之心，即心性之心，即實相般若之異名）。這裡的「人心」指的是真心。

果，再反過來修正你的因。倒果爲因具體的做法就是你先成佛，成了佛以後再回過頭來修正、消除你身上的種種不足和惡習。之前的如來禪是從因到果，就是你要先把身心中各種雜質、雜念去除，以及把一切毛病徹底改過以後，才能成佛。當釋迦牟尼快要涅槃時，他決定傳授一種之前沒有傳出來的秘密禪法。這種秘密禪是倒果爲因，就是當下覺悟，直接成佛，先成佛再修行。你說你身上還有疾病，佛說先不管，先成佛。你說你還有很多毛病，比如賭博、貪杯等等，佛說不要緊，先成佛。成佛是最重要的，戒不戒酒不是那麼重要，戒不戒賭也不是那麼重要，這些都可以往後推一推，等成佛以後我們再來解決。也就是成佛永遠放在第一位，除此之外的都是可有可無的，都不是那麼著急的。最爲著急的是覺醒、成佛，這是刻不容緩的。這就是秘密禪。

釋迦牟尼在世的時候就已經把如來禪公開傳授給所有跟他學習的出家人和在家人。但是秘密禪，釋迦牟尼並沒有公開傳授。據佛經記載，釋迦牟尼佛只將秘密禪傳給了他的十大弟子之一的迦葉[1]（這裡需要提一下，現在中國佛教界喜歡把迦葉的「葉」讀成「協」，這純屬畫蛇添足，沒有必要，根據梵文讀音，「葉」就是讀作葉子的「葉」）。這就是「世尊拈花，迦葉微笑」之故事。據宋代高僧普濟的《五燈會元》卷第一《釋迦牟尼佛》記載：

世尊在靈山會上，拈華（通「花」）示眾。是時眾皆默然，唯迦葉尊者破顏微笑。世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

此段文字簡單描述了佛陀在靈山給迦葉傳授秘密禪的故事。靈山的全名叫靈鷲山，在印度的東邊，坐落於恆河下游的支流帕爾古河（古稱「尼連禪河」）上游、比哈爾邦那爛陀寺和菩提伽耶之間。靈鷲山對佛教的影響實在是太深了，釋迦牟尼佛住世講法四十九年，其中在靈鷲山上就住了二十多年，差不多一半的時間都住在那裡。《心經》《法華經》等這些對中國文化乃至世界文化產生過極大影響的經典，都是佛陀在靈鷲山上講說的。所以就佛教的歷史而言，靈鷲山極爲重要，是佛教的第一聖地。我在印度訪學期間曾多次去過靈鷲山。靈鷲山主峰的海拔不过三四百米，長不足十里，大約由兩三個山頭的山脈構成，因此山形稍有起伏。山的表面都是一些碎石，碎石中長著一些半人高或是一人高的荊棘。你很難想像，就是在這樣一個看起來沒有任何美景的小山上（如果從旅遊的角度來講，那裡實在沒有什麼可看的，因爲它不是荊棘就是亂石），當年卻發生了一件對後世人類有著極爲深遠影響的事情。

有一天，釋迦牟尼在靈鷲山上，召集眾弟子過來，準備給弟子們講法。但是等弟子們都過來了，釋迦牟尼卻一直不說話，打坐入定。這時，很多天女開始從天上散花供養佛陀——這個花朵還不一樣，有大曼陀羅花、小曼陀羅花，或大無憂花、小無憂花，或大茉莉花、小茉莉花，總之各種各樣的花像雪片似的紛紛揚揚灑了下來，落在佛陀身上。天女們撒了好一會兒，佛陀的半個身子就淹沒在了花堆裡，可是佛陀裝作沒看見，仍然閉目打坐。下面侍立的弟子們也都一直肅穆地站在那裡，等待佛陀講法，但佛陀就是不講，只管閉目打坐。最後弟子們都等得有點不耐煩了，心裡在琢磨：這佛陀到底講不講法，要是講就快點講，要是不講就說不講，這樣讓我們是走還是留？但是佛陀還是在那裡坐著不說話，而天上呢，天女們還在一直往下撒著花。大家可以想像一下那是個什麼場景。

很久以後，釋迦牟尼才緩緩地睜開雙眼，環顧了一下站在下面的弟子們。弟子們都用一種渴望而疑惑的眼神望著佛陀：渴望什麼呢？渴望佛陀講法。疑惑什麼呢？疑惑佛陀今天爲何遲遲不開金口。佛陀祇是用眼睛環顧了大眾一番，還是什麼都沒說。然後他收回視線，開始看著身前的這堆花，並隨手拿起一朵開始欣賞

[1] 迦葉，亦名「摩訶迦葉」「大迦葉」「迦葉波」「迦攝波」「飲光」等。釋迦牟尼十大弟子之一。據《佛本行集經》《增一阿含經》等載，爲古印度摩揭陀國王舍城人，屬於婆羅門種姓。原與兄弟共同出家修習外道，弟子甚眾。後率領弟子歸依釋迦牟尼，成爲佛教教團的重要成員。少欲知足，常修頭陀行（苦行），被稱爲「頭陀第一」。釋迦牟尼逝世後，成爲教團領袖，並主持了第一結集。據說其後付法於阿難，自己在雞足山入定，以待彌勒佛降世。中國佛教禪宗有「世尊拈花，迦葉微笑」的傳說，稱迦葉爲西天第一祖。（任繼愈主编：《佛教大辞典》，江苏古籍出版社 2002 年版，第 880 页。）

起來。又過去了很長時間，佛陀還在欣賞著手中這朵花，就是不開口說話。這下弟子們更加疑惑了：佛陀到底是什麼意思啊？今天到底是講法呀，還是不講法呢？一時間大家面面相覷，你看看我，我看看你，紛紛用目光相互徵詢，但都搖頭表示不知何意。

此時，唯有迦葉一人在大眾之中破顏微笑。「破顏」這個詞用得很好。想象一下此時的場景：大家都是一臉嚴肅而疑惑的表情，你看看我，我看看你，唯有迦葉打破了那一臉的嚴肅和疑惑，會心地笑了起來。這就是「破顏微笑」——就是那種「心有靈犀一點通」的笑，是那種無法言喻的衹能心領神會之笑。迦葉這一笑，釋迦牟尼佛就說話了。說了什麼呢？先是說，大眾之中，唯有迦葉知吾意也。意思就是你們這些人啊，都不知道我拿著花是幹什麼的，衹有迦葉知道我的本意，明白我拿花是什麼意思。這就是對迦葉的肯定和認可。然後更進一步地說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

「吾」指釋迦牟尼佛自己。「正法」是強調它不是邪法，而且是不共（意思就是一般人沒有，衹有佛陀才有）之法。「眼藏（zàng）」中的「眼」作洞察、覺察講，「藏」是寶藏、真理之意。「實相無相」：「實相」是指形而上的道體，是宇宙萬有的本源，也就是悟道、明心見性所悟、所見的那個道體。這個形而上的道體是無形無相的，所以叫「實相無相」。「微妙法門」：實相超越言語，是不可說的，因爲不管怎麼解釋都是掛一漏萬、以偏概全，所以這個洞察實相的法門是「微妙法門」，也就是「無上甚深微妙法」，是超越了常人後天之思維、經驗和言談的不可思議之法。「不立文字」：它是不立文字的，在文字中找不著。「教」指教派，不是指宗教，就是師徒傳承的這個法脈、流派。「別傳」是特別的傳授，不是一般的傳授，不是通過經典傳授或師徒口耳相傳。「教外別傳」，就是教派外特別的傳承，其實就是師徒之間以心傳心的心傳。何謂「心傳」？人類智慧的傳承和授受，因方式和層次不同，可分爲三大類：形傳、心傳和神傳。「形傳就是通過姿勢、動作、文字和圖片等將人類的知識、技能和經驗傳授給他人或後人的方式。心傳就是一個心靈到另一個心靈之間智慧和生命體證的直接傳授。這種授受方式主要存在於瑜伽和各類生命修行的導師和弟子之間。心傳並不是瑜伽授受中最終的方式，瑜伽修行者和一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳（Handing Down by God），又叫神啟（Handing Down by Godhead）。神傳就是獲得來自神靈或神性的啟示。」（摘自拙作《皇冠瑜伽》）關於「三傳」，在本書的密茶一味這個主題中還會進一步闡述，此處僅做簡單介紹。「付囑摩訶迦葉」：「付囑」就是叮囑、交付；「摩訶」在梵文中是大的意思，「摩訶迦葉」就是大迦葉。

整句話的意思是：「佛陀說：『我有洞察真理、生命的不共正法，它叫涅槃妙心，可以洞察到無形無相的道體，但是它非常微妙，不可思議，無法用言語講說，衹能通過教派外特別的傳承（心傳）才能傳下去。今天我將它給到了大迦葉。如何給的呢？就在我拈花他微笑的這一瞬間，我的涅槃之法、妙心之法，即不共的洞察真理之法，就傳給了迦葉。』」

這一下大家沸騰了：這還得了！我們追隨佛陀這麼多年——最早的人都追隨了將近四十幾年，都想得到佛陀最秘密的那個東西，沒想到今天，佛陀把他的不傳之秘給了摩訶迦葉。佛陀是用什麼方法傳的呢？我們都不知道，佛說他拈著花就把這個東西給傳了，這太不可思議了！這到底傳了沒有？要是說沒傳吧，佛陀當場就驗證說他傳了；但要是說傳了吧，我們也沒見佛陀通過什麼語言或其他什麼方式來傳，他衹是在拈花的一瞬間，就把這個事情完成了。

佛陀知道大眾的心意，也知道後世眾生肯定會對此事表示懷疑。爲了打消大家的疑慮，佛陀就將自己乞討化緣的缽（即討飯碗），以及身上穿的最珍貴的一件法衣（後世稱之爲「袈裟」）傳給了迦葉，以茲證明迦葉得到了佛陀最後的密法和最高的境界。

後來大迦葉把這一衣一缽又傳給了他的弟子，他的弟子又繼續往下傳，就這樣一代傳一代，一直傳到第

二十八代菩提達摩（？—528 或 536）那裡。達摩帶著這個象徵著佛陀最高境界，特別是象徵著佛陀倒果爲因之頓悟法門的衣和缽，從印度來到了中國，把這一直指人心、見性成佛的頓悟禪傳給了他的中國弟子慧可（487—593）。慧可開悟後，達摩也把從佛陀那裡傳下來的衣缽交給慧可，以茲驗證。達摩是印度禪宗二十八代祖師，我們後來追認他爲中國禪宗的第一代祖師，那麼他的弟子慧可就是中國禪宗的第二代祖師。二祖慧可大師又繼續把頓悟禪和衣缽傳給他的弟子僧璨（？—606），三祖僧璨大師又傳給他的弟子道信（580—651），四祖道信大師又傳給他的弟子弘忍（601—674），也就是五祖。後來，六祖慧能（又名惠能）（638—713）在五祖弘忍大師的指點下當下開悟，五祖弘忍又把這一衣一缽傳給了慧能，以茲驗證。這就叫「傳衣缽」。「衣缽傳人」這個詞就是這樣來的，意思就是入室弟子、得其真傳者。

這個缽可不是一般的缽。佛陀住世的時候，摩揭陀國的國王頻毗沙羅（頻婆娑羅）[1]是佛陀的弟子，當時的摩揭陀國是印度最富有的一個國家。爲了表達對佛陀的敬意，國王曾經供養佛陀及其眾弟子三個月的時間，此外還把國庫裡的黃金拿出來，找到當時最好的工匠打造了這一缽一衣。這個缽差不多有現在的一個小臉盆那麼大，是用了好幾公斤的黃金，據說還是當時質地最好的紫磨金，所謂「金之優者，名曰紫磨，猶人之有聖也」（孔融《聖人優劣論》）。缽的外面還刻有很多細小且十分精美的花紋，藝術價值極高。除此之外，從佛陀到六祖慧能，這個缽歷經了一千多年的歷史，極具歷史文物價值。這個法衣，即我們後世所說的袈裟，也不是一般布料製作的，而是用紫磨金的金絲製作出來的。據說這個金絲，比蜘蛛絲還要細若干倍，也是用了當時最好的工藝才把黃金拉成這麼細的絲。由於絲太細了，又將三到五根金絲擰在一起製成較粗的金線，再用這一根根的金線織出了這件袈裟。所以這件袈裟是絕版袈裟，地球上再也沒有第二件，也是摩揭陀國的國王專門爲他的恩師釋迦牟尼佛量身定做的。因此，這一衣一缽兼具黃金價值、藝術價值與歷史文物價值等三個價值，可謂價值連城，誰都想擁有。

因此，六祖慧能得到了這一衣一缽之後，就引來了一群人的追殺，因爲大家都想要得到它們。六祖慧能看到這衣缽已經成了大眾爭搶的对象，爲了不給大家犯罪的機會，就決定到他這一代，不再把這一衣一缽傳給弟子。既然不傳了，這一衣一缽又該如何安頓呢？最後，六祖慧能決定交給當時的皇帝武則天。武則天得到這個人間至寶後，就把它們安放在皇家禁宮之中珍藏著。從此，這一衣一缽便在中國大地上消失，在歷史上也失去了任何記載，直到今天，它們的去向成了千古之謎。

那麼釋迦牟尼傳給迦葉的秘密禪，就是禪宗之禪，也稱爲「頓悟禪」或「祖師禪」。因它是佛陀秘密傳授給迦葉的，因此叫「秘密禪」。復因它沒有次第，沒有過程，當下成佛，所以也稱「頓悟禪」。又因它不是通過經典，而是通過祖師傳祖師，一代一代祖祖相傳下來的，所以又稱爲「祖師禪」。這個禪和釋迦牟尼當年對普通民眾廣泛普傳的如來禪相比較，有一個根本的差別：禪宗之禪是倒果爲因修行法，即先成佛後消除身心的疾病、業障或曰習氣，一切問題都是成佛以後再回過頭來慢慢地消除。來日方長，不用著急，反正我已經成佛了。比如，身上有病可以治也可以不治，如果治不好就讓它在身上待著，我也不怕，哪怕病情加重，它無非就是讓我死亡罷了。死亡我就更不怕，因爲我已經成佛了，我怕這些幹什麼？衹要不死，我就慢慢治，不是病讓我死就是我讓病死，反正就是慢慢耗著，我不著急也不操心。這就是禪宗之禪。

所以，禪有兩種，第一種禪是釋迦牟尼通過經典傳承下來的，叫作如來禪，是從因到果修行法；第二種禪也是起源於釋迦牟尼，但它不是通過經典，而是通過祖師傳祖師，一代一代祖祖相傳下來的，叫作祖師禪、頓悟禪或秘密禪，是倒果爲因修行法。這個從印度傳到中國，通過歷代禪宗祖師傳承下來的直指人心、見性

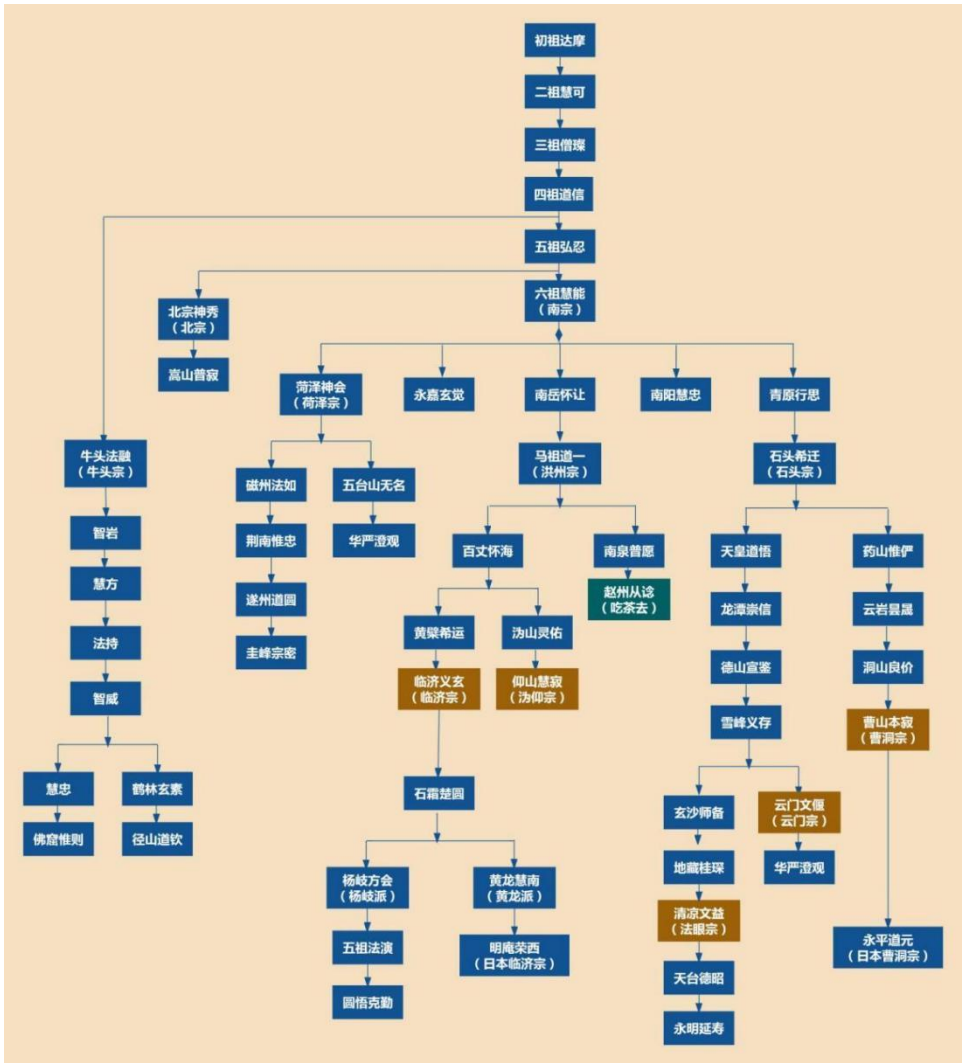
[1] 頻毗沙羅（Bimbisara ?—前 491），亦作頻婆娑羅，古印度摩揭陀國悉蘇那伽王朝的第五代國王。首都王舍城（今印度比哈爾邦的拉志吉爾）。統治時期國勢強盛，征服了恆河下游的鴦伽國，並以聯姻廣泛推行外交聯盟政策。據說管轄八萬個村鎮。各村設村長和村會議，中央則有「八萬個村長」參加的大會議和掌管行政事務、司法和軍事的機構。刑法包括監禁和斷肢等。崇信佛教。據說，他曾誠懇請求供養佛陀及眾比丘三個月。佛陀應允後，來到其王宮，國王即恭敬地以百味餚膳供養佛及諸比丘，三個月後，佛陀應供已，並爲國王說種種妙法。頻婆娑羅王聽聞了佛所宣說的無上妙法，心生歡喜，又以珍貴的袈裟供養佛陀及諸比丘。晚年爲其子阿闍世所殺。

成佛的頓悟禪或倒果爲因修行法，纔是真正的禪宗之正脈、禪宗之本意。因此，禪宗之禪，是不修行也不打坐的。儘管後來補充了一點打坐進去，但是，真正的禪宗之禪，是當下頓悟而成佛的，這是它的特點。

㈡禪宗與禪茶之流變

1.禪宗的誕生與發展

釋迦牟尼在靈鷲山拈花微笑，傳授摩訶迦葉秘密禪（頓悟禪、祖師禪），初祖摩訶迦葉傳至二祖阿難，再遞至第二十八祖[1]達摩，然後被達摩帶到中國並傳給中國的弟子，在中國曆經慧可、僧璨、道信、弘忍這四代祖師傳到六祖慧能，再由六祖門下弟子發揚光大，「一花開五葉」，形成河北臨濟宗（臨濟義玄始創）、江西曹洞宗（洞山良价、曹山本寂始創）、湖南溈仰宗（溈山靈佑、仰山慧寂始創）、廣東雲門宗（雲門文偃始創）、江蘇法眼宗（法眼文益始創）五宗。這就是禪宗之禪。現將中國禪宗的傳承源流（主要是六祖之下的法脈）介紹如下：



儘管我們後來追認達摩爲中國禪宗的第一代祖師，但由於禪宗的頓悟禪在六祖慧能之前都是代代單傳，

[1] 天竺禪宗二十八祖師分別爲：第一，摩訶迦葉尊者；第二，阿難尊者；第三，商那和修尊者；第四，優波毬多尊者；第五，提多迦尊者；第六，彌遮迦尊者；第七，婆須密多尊者；第八，佛馱難提尊者；第九，伏馱密多尊者；第十，脅尊者；第十一，富那夜奢尊者；第十二，馬鳴大士；第十三，迦毗摩羅尊者；第十四，龍樹大士；第十五，迦那提婆尊者；第十六，羅睺羅多尊者；第十七，僧伽難提尊者；第十八，伽耶舍多尊者；第十九，鳩摩羅多尊者；第二十，闍耶多尊者；第二十一，婆修盤頭尊者；第二十二，摩拏羅尊者；第二十三，鶴勒那尊者；第二十四，師子尊者；第二十五，婆捨斯多尊者；第二十六，不如密多尊者；第二十七，般若多羅尊者；第二十八，菩提達摩尊者。（《六祖壇經》）

到了六祖慧能大師之時，才把頓悟禪在中國正式弘傳開來，因此，後世歷史學家就把禪宗的實際創始人認定爲六祖慧能大師，而把他之前的達摩、慧可、僧璨、道信和弘忍這五代祖師的弘傳期，稱爲「禪宗預備期」。禪宗的正式創立是以六祖慧能弘傳頓悟禪爲標誌，尤其是以《六祖壇經》的誕生爲標誌。它是六祖慧能宣說出來的禪宗一部非常重要之經典，這標誌著中國佛家一個新的宗派誕生：禪宗之誕生。

禪宗傳承的是頓悟禪，不修行、不打坐，直指人心，頓悟成佛。禪宗又名「般若宗」，因爲它的理念和思想是建立在般若學及其經典基礎上的，具體地說，就是建立在《心經》《金剛經》等這些經典之上。又因爲禪宗非常強調心傳，而且認爲自己是在傳播著佛法的靈魂，所以它還有一個別名叫「佛心宗」。這裡的「心」有兩個意思：一是指靈魂；二是指以心傳心。關於禪宗的宗旨、特點、傳承方式，我們在後面的禪茶一味之主題中還會做更進一步的介紹。

那麼禪在中國佛教史上的發展歷程，大約可以分成三期或四期。

禪的第一和第二期，以達摩來中國[1]爲界。如前所述，達摩來中國之前，中國流傳的禪法叫如來禪，這是禪的第一期。此時的禪法，要求參禪打坐，長期艱苦修行才能有所造詣。自達摩來到中國，一直到六祖慧能頓悟成佛，在這一百四十多年的時間裡，中國的禪法被稱爲祖師禪，也叫作頓悟禪，這是禪的第二期。達摩來到中國之後，一改我們過去艱苦修行的傳統、風氣，變成「直指人心，見性成佛」的頓悟法，使中國的禪師、禪法、禪學、禪修、禪風都發生了根本性的變化。也就是達摩給中國的修行帶來了一個全新的思想，這個思想就是：不修行。不修行怎麼成佛？「直指人心，見性成佛」，意思就是只談見，不談修——不需要每天坐在那裡，按照四禪八定的次第，一個次第一個次第長年纍月地修行。因此達摩給中國的修行、佛法注入了一個全新的理念、方式。

禪的第三期，是以六祖慧能普傳祖師禪爲標誌。此前的祖師禪基本是單傳，沒有在社會上普傳，到了六祖慧能以後，才開始得以普傳——嚴格地講，是從六祖的弟子們開始，禪宗才普傳開來。普傳後的時期就是禪的第三期。我們後面還會講到，禪宗後來衰落甚至失傳了。禪宗衰落後的這段時期，可以認爲是第四期，也可以認爲沒有第四期，因爲那已經不是真正的禪了。

那麼，禪宗是如何得以普傳開來的呢？六祖門下有四十三位大善知識，他們個個學問高超，修行上皆有大成就；一般的弟子就更是無數了。僅僅是大成就者，按照佛家自己的說法，就是達到跟觀音菩薩、普賢菩薩一樣水平的大菩薩，六祖就培養了四十三位。六祖慧能一入涅槃，這四十三位大菩薩就散佈到全國，廣開法門，招收門徒，開始講學。

當時還沒有五家七宗之分，這四十三位大成就者中最有代表性的幾位禪師，不是在江西就是在湖南。其中以南嶽懷讓[2]和青原行思[3]最爲著名。南嶽懷讓之弟子以馬祖道一[4]爲首座，他以洪州（今江西南昌）爲重鎮，向四邊力舉南嶽禪法，終於形成洪州宗，是爲江西禪；而青原行思之弟子以石頭希遷[5]禪師爲上座，他以

---

[1] 據《少林寺誌》和《登封縣誌》記載：西元 527 年，印度僧達摩來中國，經金陵到洛陽來嵩山，在五乳峰下的一個岩洞裡面壁九年，眾僧們爲紀念他，把此洞叫達摩洞。

[2] 懷讓（677—744），唐代禪僧。俗姓杜，金州安康（今屬陝西）人。幼年雅好佛書。天授二年（691），至荊州（治今湖北江陵）玉泉寺師事弘景律師，後到嵩山慧安處學禪。又至韶州（治今廣東韶關）曹溪，參拜六祖慧能，習禪宗教義，受頓悟法門，爲慧能高足，歷時 15 年。先天二年（713），住衡山般若寺觀音台，弘揚慧能學說，以峻烈辛辣的方式教化學人，開南嶽一系，世稱「南嶽懷讓」。弟子九人，以馬祖道一爲主座。卒謚「大慧禪師」。有《南嶽大慧禪師語錄》行世。其後世法係有溈仰宗、臨濟宗。（《宋高僧傳》卷九、《景德傳燈錄》卷五）

[3] 行思（?—740），唐代禪僧。俗姓劉，吉州廬陵（治今江西吉安）人。幼小出家受戒，後至韶州（治今廣東韶關）曹溪參見六祖慧能，主張成佛「不落階級」，深受慧能器重，位居首座。得法後，慧能命其「分化一方，無令斷絕。」後歸吉州青原山靜居寺，弘揚禪法。以穩順綿密的門風特色，宣傳禪宗教義，開青原一系禪風，被稱爲「青原行思」，與「南嶽懷讓」並重於世，成爲慧能之後中國禪宗的兩大系統。圓寂後，謚「洪濟大師」，弟子有希遷等人。其後世法系形成曹洞宗、雲門宗、法眼宗。（《宋高僧傳》卷九、《景德傳燈錄》卷五）

[4] 道一（709—788），唐代著名禪僧，俗姓馬，名道一，世稱「馬祖」「馬大師」「馬祖道一」，漢州什邡（今屬四川）人。初依資州（治今四川資中）處寂出家，又於渝州（治今重慶）圓律師處受具足戒。後習禪於衡山傳法院，師事懷讓十年，密受心印。至建陽（今屬福建）佛跡嶺、臨川、南康（均屬江西）龔公山等地弘傳禪法。大歷（766—779）年間居鍾陵（治今江西南昌）開元寺，創立洪州禪，四方學者雲集，爲當時國內最大的禪法傳播中心之一。主張「心外無別佛，佛外無別心。」卒謚「大寂禪師」。弟子有百丈懷海等 139 人。《景德傳燈錄》中輯有《江西大寂道一禪師語錄》。另有《馬祖道一禪師廣錄》及《語錄》各一卷傳世。（《宋高僧傳》卷一〇、《景德傳燈錄》卷六）

[5] 希遷（700—790），唐代禪僧，俗姓陳，端州高要（今屬廣東）人。初往曹溪參謁六祖慧能。開元十六年（728）於羅浮山受戒。後師事青原行思，學

南嶽（今湖南衡陽）爲重鎮，向四邊大弘青原禪法，終於形成石頭宗，是爲湖南禪。這幾位禪師的弟子們就來回穿梭：先來到湖南，跟石頭希遷這幾位禪師學一學，一段時間以後，又去到江西，跟馬祖道一另幾位禪師學一學，學完了再回到湖南……就是這樣，這些參學的禪子們，不斷地從江西到湖南，再從湖南到江西，不絕於道。因爲這路途比較遙遠，有上千里路，爲了給這些參學的禪子們提供方便，道路兩邊就建起了很多驛站。慢慢地就形成了一種景象，成千上萬的學子穿梭往來，「走江湖」這個詞就是這樣來的。「江」指的是江西，「湖」指的是湖南，在江西和湖南之間不斷地來回走動，這就叫「走江湖」。

後來「江湖」這個詞，才慢慢地變成三教九流都使用的一個詞。尤其是最近幾十年，武俠小說又給「江湖」二字賦予了全新的含義，一提到「江湖」大家就想到了「九陰白骨爪」，就想到了「斷腸草」。其實真正的「江湖」是從禪宗裡來的。人家「走江湖」不是爲了學「九陰白骨爪」的，也不是爲了一統武林，人家是爲了參禪悟道，是爲了明白自己生從何來、死往何去的生死大事而不斷地行走在湖南和江西之間。那麼學子們跟誰參學？不是跟一個禪師學，而是跟四十三位禪師學，他們都來自六祖門下。

自从这四十三位大师广开法门，普度众生，从此禅学走遍天下，天下人无不谈禅。因为“走江湖”的人不是来自一个地方，他们是来自全国各地，结束参学之后，他们又回到各自的家乡，这样就把禅宗的思想带到了全国各地。几乎是短短的数年间，全中国都开始谈禅，一下子禅风大盛。所以当时有“天下衲子皆禅师”的说法，就是说几乎所有的出家人都是禅师，就可见此时禅宗是如何的兴盛。其实，岂止出家和尚是禅师？在家的读书人、社会名流也都不同程度地爱好禅、学习禅、研究禅、谈论禅。所以说当时的大唐，从皇帝到贩夫走卒，人人皆谈禅，可谓一个禅的天下。

「德山宣鑒禪師與賣點心婆子」的故事，能夠說明當時禪風盛行的程度。德山宣鑒[1]禪師是四川人，幼年出家，學問很好，時常給信眾講說《金剛經》，時人稱其爲「周金剛」。聽說南方禪宗盛行，大講「直指人心，見性成佛」之法，天下學人莫不歸附，他心裡憤憤不平，認爲這肯定是邪說，說道：「出家兒千劫學佛威儀，萬劫學佛細行，不得成佛。南方魔子敢言直指人心，見性成佛。我當摟（即搗毀）其窟穴，滅其種類，以報佛恩。」於是就挑著他所著的《〈金剛經〉青龍疏鈔》，從四川趕往湖南、江西，要挑戰南方的「邪說」。到了湖南澧陽，德山禪師遇見一位老婆婆在路邊賣燒餅。於是他便在老婆婆的餅攤前停下來，放下擔子歇息一下，順便買一些點心（唐時稱燒餅爲點心）充飢。老婆婆指著他的擔子問：「這個是甚麼文字？」宣鑒禪師曰：「《青龍疏鈔》。」老婆婆又問：「講何經？」宣鑒禪師道：「《金剛經》。」老婆婆道：「我有一問，你若答得，施與點心。若答不得，且別處去。」宣鑒禪師瞟了一眼這位普通的老婆婆，心裡並不在意，說道：「請問。」老婆婆就問他：「《金剛經》道：『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』未審上座（唐時對出家人的敬稱）點哪個心？」宣鑒禪師一聽，傻眼了，張口結舌，無言以對，燒餅當然也就沒有吃成，直羞愧得連頭也不敢抬，挑起擔子，逕直走了。後來依止龍潭崇信禪師[2]修學參禪。一代高僧都被一個賣點心的老婆婆給難住了，就可見當時的禪宗、禪風是如何的興盛。（參見《五燈會元》卷第七《鼎州德山宣鑒禪師》）

所以那個時候稍微讀一點書的人，稍微緊跟時代的人，要是不談禪，都不好意思說自己是讀書人，甚至都混不下去。因爲你不合群，大家視你爲異類，一看你已經落伍，就不跟你玩了。就在這種氣氛下，禪與茶

有所得。天寶元年（742），至衡山南寺，結庵於寺東石上，時人稱爲「石頭和尚」或「石頭希遷」，與當時江西馬祖道一并爲國內最著名的兩大禪匠。其法門「不論禪定精進、達佛之知見，即心即佛;心佛眾生，菩提煩惱，名異體一」，主張「不修爲修」，「不悟爲悟」。卒謚「無際大師」。著有《參同契》《草庵歌》各一篇。弟子有惟儼、道悟、天然等 21 人。（《宋高僧傳》卷九、《景德傳燈錄》卷一四、卷三〇）

[1] 德山宣鑒（782—865），唐代高僧。俗姓周，簡州（今四川簡陽縣西北）人。少出家，初精究律學，貫通性相諸經，常講《金剛經》，時稱「周金剛」，後皈依禪宗，嗣澧州龍潭崇信，親侍逾三十年。武宗時返俗，宣宗時復爲僧，懿宗咸通初，應邀住朗州（今湖南常德市）德山，從學者甚眾，時稱「德山和尚」。

[2] 龍潭崇信禪師（生卒年不詳），唐代禪僧。荊州（治今湖北江陵）人。其家賣餅，道悟居天皇寺時，崇信日以十餅饋之，後從道悟出家，得悟玄旨。居澧州（治今湖南澧縣）龍潭禪院，宗風大盛，世稱「龍潭和尚」。傳法德山宣鑒等。（參見袁賓、康健主編：《禪宗大詞典》，武漢崇文書局 2010 版。）

相遇了，最後結出了一個智慧之果：禪茶。

2.禪茶的誕生

六祖慧能爲中國禪宗真正的創始人。而六祖慧能和武則天是同時代的人，也就是說中國的禪宗正式誕生於武則天時期。但是這個時候禪與茶還沒相遇呢，那麼禪與茶是在什麼時候真正相遇的呢？在唐朝的中後期，也就是 8 世紀的中下葉。

禪與茶打通並結合起來的最具有代表性之事件，就是趙州禪師（778—897）在同一天用「喫茶去」點化三個弟子頓悟成佛的公案。趙州禪師是六祖慧能的徒孫，他的師父是赫赫有名的南泉普願禪師，法脈傳承爲：六祖慧能→南嶽懷讓→馬祖道一→南泉普願→趙州從諗。他的法號叫「從諗」〔因爲這個「諗（shěn）」字特別生僻，所以很多人都不叫他從諗大師，而叫他趙州禪師〕。趙州禪師住世的時候，以八十高齡行腳至河北省趙縣的柏林禪寺（古稱「觀音寺」）弘法傳禪，長達四十年，人稱「趙州古佛」。意思是他這個人不是才成佛的，是很久之前就成佛了，是古佛以佛身再來人間度化眾生的。趙州古佛的影響極大，可以說大半個中國的人聽到趙州古佛的名字，都如雷貫耳。就連日本和朝鮮，都派僧團來跟他學禪，可見他的影響已經超出中國，到達了包括日本、朝鮮在內的東亞各國。當時他享譽南北禪林，「南有雪峰，北有趙州」，「趙州眼光爍破天下」，因此各地年輕的禪師們，都千里迢迢來到趙州禪師門下，跟他學禪、悟禪，希望得到他的指點。根據歷史記載，禪與茶結合的標誌性事件就發生在趙州禪師身上，從那以後，禪與茶正式結合，名曰「禪茶」。現將《五燈會元》卷第四《趙州觀音院從諗禪師》中關於「喫茶去」的記載摘錄如下：

師問新到：「曾到此間麼？」曰：「曾到。」師曰：「喫茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「喫茶去。」後院主問曰：「爲甚麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」師召院主，主應喏。師曰：「喫茶去。」

就是有一天，一個年輕禪子風塵僕仆地從遠方趕來向趙州禪師請教，一見面就十分虔誠、渴望地問：「師父，什麼是禪？」這個趙州古佛，也就是趙州禪師就問他：「曾經來過嗎？」禪子回答說：「來過。」趙州禪師就說：「喫茶去。」於是，他就到旁邊非常虔誠、非常認真地喫茶，整個身心完全投入到喫茶中。因爲他覺得，既然師父讓他喫茶，這裡面一定有他想要的答案，所以他把喫茶作爲他獲得明心見性的唯一方法和途徑。結果兩盞茶一吃，他當下頓悟，當下成佛。旁邊另外一個禪子一看，覺得這一幕很神奇，也走過去非常虔誠、渴望地問趙州禪師：「師父，什麼是禪？」趙州禪師呢，還是不緊不慢地問：「曾經來過嗎？」禪子回答說：「沒有來過。」趙州禪師也說：「喫茶去。」於是，他也虔誠地到一旁喫茶去了。這兩碗茶一吃，他也是當下頓悟，當下成佛。這個年輕禪師喜悅得不得了，手之舞之，足之蹈之，向師父匯報說：「師父，我悟了！」趙州禪師說：「悟了個什麼？說，快說。」

過去的人說自己開悟都是要得到師父的驗證才可以的，不能你說自己悟了就是悟了，開悟與否不是由你說了算，得由大家公認的一代明師來給你驗證，看你到底是真悟還是假悟。你把你的悟境表達出來，得到明師的驗證後確定你悟了，才算真悟。在修行上這個是傳統。

那麼，這個禪子就把他的悟境一說，趙州禪師就肯定了，說：「是的，是的，汝已明心見性，汝已成佛也。」也就是說，就這麼兩盞茶的工夫，有兩個人由普通的凡夫頓悟成了佛。這裡所說的頓悟成佛是真正意義上的成佛。我們一再重申，這個世界上有很多佛，不是祇有釋迦牟尼一個佛，釋迦牟尼佛之後，印度有很多人都成佛了，我們中國成佛的人也非常多。只不過我們中國人把成佛稱爲「明心見性」「開悟」「成道」或者「得道」等，我們祇是換了另外的詞來表述，這些詞和「成佛」是完全一個意思。這個世界上到底有多少個佛，已經多到難以計算了，未來還可能有很多個佛誕生，總而言之不是祇有釋迦牟尼一個佛。

關於頓悟成佛，後來有一個禪師就說過，這個世界上有兩件事情是不可思議的：一是「布衣而登九五之

尊」不可思議，二是「凡夫頓悟而成佛」不可思議。意思是人世間有兩件事不可思議：第一件就是，昨天我還是一個普通老百姓，今天突然之間發現自己坐在龍椅上成了皇帝，這是不可思議的。在過去，那是個等級森嚴的時代，如果一個人衹是普通百姓，別說明天當上皇帝了，就算當上個縣太爺，幾乎都是不可能的。但現在我當的還不是縣太爺，而是九五之尊，這簡直比做夢還要不可想像，所以說這是個不可思議的事情。第二件不可思議的事就是，凡夫頓悟而成佛。剛纔的我還是一個凡夫，但經過明師或曰禪師這麼一指點，一轉眼就明心見性而成佛了，佛是那麼高、那麼完美、那麼究竟、那麼徹底的一個生命，而我是如此卑微的一個凡夫，突然之間就成了跟釋迦牟尼一樣的佛，這太不可思議了！

世上的兩大不可思議之事，其中一件就發生在趙州禪師那裡。在一個早晨，短短兩盞茶的工夫，趙州禪師就讓兩個年輕的禪子由凡夫頓悟成佛！趙州禪師身邊的後院主，其實就是侍者，平時是伺候禪師的飲食起居的。這個侍者看到這一幕後，甚是詫異！兩個來請求指點的人，不管以前來沒來過，師父什麼也沒有說，都讓他們喫茶去，他們這一兩盞茶一吃，竟然都成佛了！於是，這個侍者就問：「師父，剛纔那兩個請求指點的人，爲何來過這裡的你讓喫茶去，他開悟了，沒來過的你也讓喫茶去，他也開悟了？我以前從來沒見過，您教化弟子，語默動靜皆是大法，皆是奧妙無窮，這太神奇了，我百思不得其解，這是真的嗎？」趙州禪師說：「你真想知道？」侍者點頭說：「想啊！」趙州禪師還是那一句：「喫茶去。」那個侍者，也悶著頭喫茶去了。結果兩盞茶入口，也是當下頓悟。

這裡需要說明一下，大家不要把趙州禪師的侍者理解爲給高僧打雜的人。過去所有的寺院都有教育和宗教這兩個功能。也就是佛家的一整套知識都是在寺廟中傳播的。所以過去的寺廟，是把教育功能排在首位，宗教功能排在末位。道觀也是如此。道家的道觀在唐宋時期一直到清朝末年，都是教育功能大於宗教功能。到後來，特別是改革開放以後，寺廟和道觀就純粹成了宗教場所而失去了教育的功能。現在，如果你想學習佛法、佛經，到哪裡去呢？到佛學院，而不是到寺廟。也就是現在的佛學院跟寺廟是分開的。現在的道學院和道觀也分開了，道觀是道觀，道學院是道學院。因此，現在的道觀、寺廟已經沒有了教育功能，全部成了宗教場所，發揮的衹是宗教功能。

那麼趙州禪師身邊的後院主也就是侍者，爲什麼出家呢？他父母送他到寺廟裡，是爲了讓他識字和學文化的。古時候，很多人是七歲到十來歲就出家了。這麼小的年齡出家，是不能成爲正式的和尚、比丘的，因爲佛家規定，二十歲以後才能受具足戒[1]而成爲正式僧人。所以他們就衹能當小沙彌。而在過去，小沙彌到寺廟裡，能夠到高僧身邊侍奉高僧的機遇很難得，不是所有的小沙彌都有這樣的機遇的。因爲他們在侍奉高僧時，就可以耳濡目染地學到很多知識以及做人、做事的道理。無論誰家的子女成爲小沙彌，父母都渴望子女能成爲高僧的侍者，但是事實上成爲高僧侍者的並不多，那一定是聰明伶俐的可造之材，高僧才會把他放在身邊重點培養。這就是侍者的意思。所以大家不要把侍者理解成專門給高僧打雜的，打雜衹是日常生活，更主要的是通過侍奉來親近高僧，耳濡目染地跟高僧學習。這個後院主就是跟在趙州禪師身邊學習了多年的人，基礎已經打得非常好了，因此他能夠頓悟成佛。

話說回來，在一個不起眼的平凡的早晨，地球上發生了三件驚天動地的大事：三個普通青年頓悟成佛了！成佛是驚天動地的大事，卻是發生在一個不起眼的早晨，而且是在同一個師父——趙州禪師之下得到點化而成佛的。一天就調教出了三個真正意義上的佛陀，趙州禪師果然名不虛傳，他就有這種化腐朽爲神奇的能力。關於這個神奇或曰不可思議的事件之真正內涵，我們在後面的茶道基礎和禪茶一味兩個主題中還會詳細闡述。

---

[1] 具足戒，梵文 Upasampanna 的意譯，簡稱「具」「具戒」，別稱「大戒」。佛教戒律。爲佛教比丘和比丘尼年滿二十歲所受的戒律。因與沙彌、沙彌尼所受「十戒」相比，戒品具足，故稱。戒條數目說法不一。隋唐以後，中國僧尼都依《四分律》受戒，比丘戒二百五十條，比丘尼戒三百四十八條。出家人依戒法規定受持此戒，即取得正式僧尼資格。《四分律》卷三四：「不應授年未滿二十者具足戒。何以故?若年未滿二十，不堪忍寒熱飢渴、風雨蚊虻毒蟲，及不忍惡言；若身有種種苦痛不堪忍，又不堪持戒及一食。」（任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 757—758 頁。）

這件不可思議的事情轟動了整個佛教界。於是，大家就紛紛地吃起茶來，也希望通過喫茶，能發生那件渴望已久的事情——頓悟成佛。這些禪子們有沒有頓悟成佛先不說，至少喫茶之風在禪門盛行開來了。一時間，所有習禪愛好者都喜歡上了喫茶。修禪必飲茶，飲茶必談禪，吃禪茶幾乎成了風尚。很快地，禪茶走出了禪宗，普及到整個佛門，不管是不是禪宗弟子，衹要是佛門中人，都開始喜歡上了飲茶。再後來，禪茶走出了佛門，走進皇宮，流傳到道家（唐朝時期，道教是國教，王公貴族跟道士多有來往），道士也喜歡上了飲茶。最後，禪茶流行到普通人那裡，不管喜不喜歡佛道，老百姓都喜歡上了喝茶。就這樣，禪茶隨著禪宗的大興而普及天下，走向了尋常百姓之家。

因此趙州禪師的「喫茶去」是一個標誌性事件。從此，禪與茶正式聯姻或曰正式合一，禪與茶結合起來，正式誕生了一個新的文化樣態、新的修行法門。這個文化樣態，這個修行法門，就叫「禪茶法門」，或者「禪茶一味」。如此，人類一條新的通向覺醒、解脫、成佛的道路被開闢了出來，這條道路就是通過茶來獲得禪定，通過茶來獲得以心傳心，通過茶來獲得開悟解脫。這就是「禪茶之路」。後世經由禪茶法門而開悟的禪師太多了，數不勝數；退而次之，即使沒有開悟成佛，從禪茶之中大受啟迪的人，更是不可計數。這就是「禪茶法門」或曰「茶道」之殊勝。茶道的意思就是借茶修道，或者借茶悟道。所以，一般來講，「禪茶」和「茶道」這兩個詞完全是一個意思，說禪茶其實指的就是茶道，說茶道其實指的就是禪茶。

後來，禪茶隨著禪宗的發展，一直流傳到大約宋朝時期，之後，由於禪宗衰落，禪茶也跟著一起衰落。

3.禪宗與禪茶的衰落

禪宗在歷史上，有一個拋物線的發展過程，就是開始是往上走，在頂峰持續一段時間，然後就是往下走，最後消亡。禪宗從達摩到六祖慧能的一百多年間，是往上走的過程；後由六祖及其門下諸法嗣的大力弘傳，達到了頂峰，歷經兩百多年的興盛發展；再後來，大約在宋朝初年開始走向衰落，南宋時期失傳（由於禪宗的失傳沒有具體的年代，因此不能確切地說哪一年失傳了，衹能說大約在南宋時期失傳）。禪宗的衰落有兩個原因：一是內部原因，禪宗內部再也沒有大師誕生，因而開始走下坡路，開始萎縮。二是外部原因，首先是遭遇唐武宗滅佛，其次就是儒家宋明理學的崛起，具體而言就是北宋五子[1]迅速崛起，此後儒家取代了禪宗的地位。北宋五子一崛起，天下學子便不再爭相談禪了，而是流行談儒了，誰要是不談儒，誰就落伍了。也就是說，天下學風發生了轉移，由佛家移到了儒家。這內外原因一結合，禪宗的衰敗就進一步加速了。

我們先分析外部衰敗的原因。大約在宋朝初年，理學復興，禪宗開始衰敗。理學復興的直接動機，就是要壓倒禪宗或以禪宗爲代表的佛教。因爲到了唐朝中晚期以後，禪宗基本上就代表著佛教，日本就給它起過一個名字——「禪佛教」，即禪宗就是佛教的別名。當時學佛的人，十個中有九個是禪門弟子，所以禪宗大興的時候，幾乎就成了中國佛教的代名詞。因此，禪宗衰敗，就意味著整個佛教的衰敗。

那麼，佛教一開始是怎麼衰敗的呢？除了自身的原因外，佛教在唐朝末年還遭受了一次致命的打擊，也就是唐武宗[2]滅佛。在 9 世紀中期，也就是在唐朝晚期，當時的皇帝唐武宗下令滅佛。就是強制所有的和尚與尼姑必須還俗；所有的寺廟改成道家的道觀，或者改成儒家的書院和一般的學堂；所有的佛教經書全部燒掉；

---

[1] 北宋五子，指周敦頤、邵雍、張載、程顥、程頤。他們對北宋儒家思想的發展，尤其是開創宋代理學，起了重要的作用。可以認爲，延綿好幾個世紀的「宋明理學」，就是從他們開始的。周敦頤作《太極圖說》，揉合道家無爲思想和儒家中庸思想，提出「無極而太極」等重要命題，實爲宋代理學開山鼻祖。其理學思想傳播較廣，形成濂溪學派，學者稱其爲「濂學」。邵雍代表百源學派，以「像」和「數」來理解宇宙的進化過程，創立北宋先天象數學。張載著《正蒙》等眾多著作，倡「氣本論」，門人徧佈四方，創橫渠學派，學者稱「關學」。程顥、程頤爲胞兄弟，合稱「二程」，他倆分別是明道學派、伊川學派的代表人物，倡「理本論」，他們的學說被學者稱爲「洛學」。理學共有四大派別，即濂洛關閩，北宋五子佔了三席，閩學代表是朱熹，可見他們在理學發展史上佔有十分重要的位置。（參見董玉整主編：《中國理學大辭典》，暨南大學出版社 1995 年版，第 136—137 頁。）

[2] 唐武宗（814—846），唐皇帝。原名李瀍，後改名李炎。唐穆宗第五子。開成五年（840）正月文宗去世，大宦官仇士良、魚弘志殺死皇太子，擁立皇太弟登位，即武宗。改元會昌。武宗任命李德裕爲宰相，李支持他對宦官、藩鎮採取抑制政策。他們逼使大宦官仇士良以老引退，死後抄沒其家財。規定軍隊作戰由統兵將領指揮，監軍太監不得隨意干預。會昌三年（843）昭義鎮劉稹、河東鎮部將楊弁發動叛亂，群臣主張姑息妥協，只李德裕一人主張武力討伐。武宗接受李建議，很快平定了叛亂。會昌五年（845）武宗下令大規模毀佛，拆毀寺院四千六百座，沒收寺院田幾千萬頃，命僧尼二十六萬多人還俗。（參見史仲文、胡曉林主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，中國國際廣播出版社 1998 年版，第 195 頁。）

所有的佛像全部毀掉。唐武宗滅佛前後持續達幾年之久，滅得非常徹底。一個人衹要提到佛字，當場入大獄；如果屢不悔改，三次以上就殺頭。

自從唐武宗滅佛以後，佛家所有的寺院、宗派都受到了毀滅性的打擊。比如說天台宗、華嚴宗、密宗（唐密）、三論宗、唯識宗等這些宗派，都是在唐武宗滅佛的時候，從中國文化史上消失的。而且它們消失後再也不能恢復了，也就是說這個法脈道統中斷了。唯有禪宗倖存了下來。禪宗儘管也受到了很大的衝擊和打擊，但因爲禪宗有一個特點，就是它不立文字、直指人心，因此可以不需要經書、佛像，完全靠師徒之間的口耳相傳、以心傳心就能實現傳承。所以，唐武宗滅佛，並沒有滅掉禪宗。

唐武宗之後，在中國大地上，禪宗一枝獨秀。很快唐朝就滅亡了，進入了五代十國。在五代十國時期，包括佛教在內的儒佛道三個流派，全部一蹶不振，唯有禪宗依然大興於天下。也就是說，唐武宗滅佛的時候，禪宗也受到了一定的衝擊，但不是致命的；唐武宗滅佛之後，其他所有的宗派都一蹶不振，再也恢復不了當年的盛況，唯有禪宗迅速恢復，儘管沒有恢復到唐武宗滅佛之前的鼎盛狀態，但是也有很大的恢復。

禪宗恢復之後，就進入了開枝散葉創立宗派時期。這時，禪宗分裂成幾個宗派，主要是溈仰宗、臨濟宗、曹洞宗、雲門宗、法眼宗等五個宗派。這五個宗派中有四個宗派都是在唐末五代誕生的。在唐末五代前前後後達上百年之久的這個時期內，禪宗一枝獨秀，幾乎就代表著佛教，就是佛教之別名。於是，所有學佛、信佛的人，都進入到禪宗門下，談禪、論禪。禪茶或曰茶道，跟禪宗是俱生俱死、同興同衰之關係。由於禪宗在唐末五代最興盛，因此禪茶或曰茶道，在唐末五代也最鼎盛。那個時候，人人品茶論道或曰談禪論道。

但是到了宋朝建立的時候，宋朝甫一開國，從文人士子到皇室貴族，都開始由支持禪宗也即支持佛教，改爲支持儒家，儒學開始興盛。因此，儒學興盛有兩個原因。一個原因是佛教自身原因，具體地講就是禪宗自己失去了強盛的創造力。整個佛教界或曰整個禪宗領域都是一群因循守舊之徒，再也沒有大師出現，也沒有新思想、新方式和新風氣誕生。禪宗的衰微，爲儒學的復興創造了條件，騰出了思想領域、文化領域的空間。儒學興盛的第二個原因是民族文化回歸的心理。爲何會有民族文化回歸的呼聲呢？這就涉及中國文化的歧出或曰旁落了。

自三國開始到魏晉南北朝，道學復興。道學復興標誌著儒家正統地位的第一次旁落。在此之前，漢武帝獨尊儒術、罷黜百家，此後三百多年的時間裡，儒學都是作爲國家意識形態即作爲國教來弘揚的。隨著漢朝政權、國體的崩潰，到魏晉南北朝時期，儒學的國教地位受到了第一次挑戰，學子們紛紛拿道學來挑戰儒學。天下學子開始喜歡論道，其中以竹林七賢爲代表，追逐老、莊、易「三玄」，玄學因此復興。自玄學復興以後，佛學也緊隨其後大面積地傳入中國。

佛學雖在漢朝時就已經傳到中國，但影響極小，都是一群邊緣人物在接觸佛學，一群半隱士在翻譯佛經和講授佛經。此時的佛學對統治階層、士大夫階層以及社會上的老百姓，沒有產生任何的影響。因此，從歷史上說，佛學在漢朝就已經傳到中國是一種虛說，因爲漢朝時它並沒有對中國的文化史、思想史、政治史產生實實在在的影響，也就是說它還沒有登上歷史舞台。

佛學是在玄學復興以後，也就是魏晉南北朝時期，才正式登上中國思想和文化的歷史舞台的。這個時候，上至帝王將相，下到一般的讀書人，都把時間、精力乃至生命投入到佛學之中，追逐佛學之真諦。從那以後，一直到宋朝的建立，整個中國所有的精英分子都奔佛門而去，一口氣追逐了近八百年。

也就是說，自魏晉到宋朝，以儒家爲正統的中國文化先是旁落到道家玄學，三五十年後緊接著又旁落到了佛家，前前後後旁落達八百年之久。佛教是來自印度的一門學問或曰智慧。佛教進入中國後，我們自己本土的文化和智慧反被邊緣化，即中國文化被排擠、壓制、忽視乃至於被藐視達八百年之久。

隨著宋王朝的建立，整個中華民族萌生了自我回歸和自我認同的願望。這種自我回歸和自我認同的願望，

就是呼喚自己的文化重新復興。很自然地，這種呼喚就呼喚到了儒家，因爲儒家是夏商週三代文明的繼承者和弘揚者。因此，復歸自己的文化，說到底就是回歸儒學，所以儒學在宋朝一下子就復興起來。這順應了整個民族心理的一個共同的趨勢，就是對自己的文化、自己的歷史有一個回歸的需求。就這樣，宋朝誕生了周敦頤、邵雍、張載、程顥、程頤等一批儒學大師，儒學自此得以弘揚開來。

儒學的弘揚更進一步地打擊了禪宗，禪宗就被邊緣化了。這個邊緣化的速度非常快，在短短的三五十年之內，禪宗就從佔中國文化主導地位的文化，變成一個很邊緣化的山林文化。衹有在山林之中，三五個像遺老遺少一樣的人在一起談談禪論論道。當時的主流社會中，再也沒有人談佛論道或者談禪論道了。主流社會談的都是孔孟之學也就是儒家之學，還有老莊之學。從那以後禪宗就開始走向衰敗，一直衰敗到現在，再也沒有復興過。這就是導致禪宗衰敗的外部原因。

其次說說內部原因。禪宗自己也不爭氣，因爲在宋朝初年以後，禪宗幾乎再也沒有誕生出大師，反之，出現的都是一些頹敗的景象。也就是說，禪宗在受到儒家壓迫以後沒有走上正道，或者說禪宗沒有堅持自己的正道，而是迅速地流落爲口頭禪、枯寂禪、狂禪、野狐禪等等。

什麼是口頭禪呢？口頭禪是指停留在口頭上談禪，一套一套地玩弄嘴上功夫，卻沒有真修實證。一群文人吟詩作畫，寫一些貌似充滿靈性的話，就以「禪師」自居了。像這些沒有修證，只會玩弄嘴上功夫或玩弄文字的歪風邪氣，就被稱爲「口頭禪」。這種風氣在唐末宋初流行了一段時間。

什麼是枯寂禪呢？枯寂禪又叫「默照禪」，就是在那裡枯寂打坐，心如死灰，整個身心猶如枯井一般，一生在山崖中或寺廟中枯坐到老。這不是真正的禪宗，這是禪宗的末流。真正的禪宗是生動活潑的，真正的禪宗是充滿生命力的，不是在那裡裝死人。裝死人的這種枯寂禪，就連禪宗自己都批判說它是邪禪，走上了邪路。但是這個風氣，把很多習禪的人帶偏了，導致當時禪宗裡出現了很多頹敗的景象。

還有一群人走向了狂禪。這群人十分狂傲或曰狂妄，沒有踏實下來好好研究佛理，沒有踏實下來好好修證，卻以釋迦牟尼佛自居，嚴重誤解禪宗的一些根本思想。比如說禪宗提出「無修無證，無爲是佛，無心是道，即心即佛」，這都是禪宗的一些核心主張、基本思想，含義十分深刻，但是被淺薄之人有意曲解。禪宗所說的「無修無證」，指的是最高境界的「無修無證」，它是需要你用全副身心去理解才行的。這個「無修無證」不是說真的無修、真的無證，這個「無修無證」是一種點化語，指的是你要超越，不要被法我（法執）所束縛。但是到了一般人那裡，他就認爲無修無證就是不修不證。滿身的習氣還在，無修無證你怎麼能成佛呢？

這也顯示出了禪宗在理論上的缺陷，它應該講清楚：我的這個「無修無證」，你千萬不要把它做淺顯化理解或庸俗化理解。如果你做淺顯化、庸俗化理解，就是害己害人。「無修無證」這句話本身沒錯，但它是在什麼意義上沒錯，必須說清楚。在你滿身習氣、身口意業障深重的情況下，在你還沒有真正理解佛家智慧的前提下，你就是要修，你就是要證，不可以談「無修無證」。怎麼修和證？就是所有的規矩你都得遵守，比如，尊師重道啦，苦讀經典啦，參禪打坐啦，等等這些你都得遵守。到了一定的時候，當你把這些都領悟透了，都做到甚至做得很好了，才能談「無修無證」。「無修無證」是爲了讓你去法執，而去法執的前提是你先去我執，去我執就要苦修實證。你連我執都沒有去掉，就想一步登天到去法執的境界，根本行不通。去法執是爲了去法我。因爲人有兩個我：一個是自我，一個是法我。修行的規律是先去自我，後去法我。自我都沒有去掉，就想要去法我，是癡人說夢。

但是，這些道理，由於過去的禪宗沒有說清楚，就爲後人留下了漏洞。一群不懷好意之徒，就把禪宗的這種無修無證啦、無爲是道啦、無心是佛啦，等等這樣的話曲解了，把它們當作是不修不證，他實際上就是不折不扣的凡夫，但是他卻以佛自居。這是很可怕的。

這種狂禪思想一直流傳到現在，就是現在的禪宗內外，還在使用這種思想來自誤誤人。明明自己是一個貪瞋癡慢疑深重得不得了的凡夫，沒有一丁點的修和證，沒有一丁點的覺和悟，但是他以得禪之三昧者自居，以爲自己懂禪了，滿嘴狡辯。無論你怎麼說，他都會狡辯一番。你說：「你爲什麼不修證呢？」他就狡辯說：「無修無證。」你問：「你爲什麼不學習啊？」他就說：「禪宗說了，不立文字。」你問：「你爲什麼世俗心這麼重啊？」他就說：「禪宗說了，不舍人間。」就是他總是能夠找到一些話來狡辯。你跟任何人辯論都可以，就是不要跟學佛的人辯論，因爲跟學佛的人辯論，沒有人能辯論成功。學佛的人非常會狡辯，無論你怎麼說他都有理。但他其實是曲解、誤解了禪，根本不懂禪是什麼。就像前文說的，現在有人把心情平靜了一下當作禪；還有人把禪跟現在的心理健康、疾病治療結合起來；尤其是有一些人還提倡所謂的生活禪。事實上，這些都不是禪，都把禪膚淺化、庸俗化來理解了。

禪是什麼？禪就是直指人心，見性成佛。「直指」就是不拐彎、不抹角，沒有廢話也沒有囉嗦，直接指出你的真心在何處，讓你見性成佛。這纔是真正的禪。禪宗不修行的原因是，它把修行放在見地上。大修是修見地的，小修才修功夫。因此禪宗是大修，不是小修。但前提是，你要有一定的佛學基礎，有一定的境界，有一定的胸懷，有一定的氣度，才能領悟禪之真諦。六祖慧能就說過，「此法門是最上乘，爲大智人說，爲上根人說」（《六祖壇經・般若品第二》）。這也是《金剛經》所謂的「如來爲發大乘者說，爲發最上乘者說」（《金剛經・第十五品・持經功德分》）。也就是說禪宗這個法門，是度上乘人和最上乘人的，度不了一般人。爲什麼呢？因爲一般人的胸懷、氣度、格局不夠，提不起也放不下。要有那種大丈夫氣魄，提得起放得下，讓你超越，你瞬間就能超越，才可以。你有沒有那種氣魄？如果沒有，你就不是上乘人，就不是最上乘人。不是上乘人、最上乘人，是沒有辦法傳授禪的。一般的人，還在名利圈中打滾，還在患得患失之中，貪瞋癡慢疑還那麼重，小我、自私還那麼重，是不可能學好禪的，也做不到禪宗所說的「直指人心，見性成佛」。因此一般人根本就不是禪宗所要找的法嗣傳人。

還有一個是野狐禪。野狐禪還不完全等於狂禪。野狐禪是什麼呢？用我們現在的話說就是心理不健康、人格不健全的人，在那裡裝瘋賣傻。野狐禪等於耍怪。

就像前段時間，北京有居士問一個禪師說：「師父，什麼是禪？」禪師說：「你想知道嗎？」居士說：「想知道。」他還很嚴肅地說：「師父您請坐，我給您磕三個頭，然後您跟我講講禪。」居士磕完頭後問：「師父，什麼是禪？」禪師一邊比劃一邊說：「好，看好了，就這個！明白了嗎？」結果居士不明白禪師是什麼意思。禪師卻說：「我講法講完了，這就叫傳禪。」弄得居士更是丈二和尚摸不著頭腦。類似於這樣搞怪的禪，並不是當代才有，而是過去就有，而且是宋朝乃至於唐朝末年就出現了。

再比如，一個徒弟問師父：「什麼是禪？」這個師父就往前走三步，再往後走三步，然後說：「懂了嗎？」徒弟說：「不懂。」師父說：「不懂算了。」又有一個人問師父：「什麼是禪？」那個師父是個出家人，手裡拿著一個拂塵，他就把那個拂塵往胳膊上一撣，然後又把拂塵往前一甩，再往後一撣，說：「懂了嗎？」徒弟說：「不懂。」師父說：「不懂就算了。」徒弟又問：「什麼是禪？」那個師父就繞著床，左轉三圈右轉三圈，說：「現在懂了嗎？」徒弟說：「還是不懂。」

諸如此類現象，後來慢慢地就流變爲野狐禪。所謂「野狐禪」，就是師父跟徒弟就像在演啞劇一樣，上演各種搞怪現象，徒弟搞不清師父在搞什麼。總之，所有你想像不到的耍怪現象都誕生了。禪門這些不走正路而走野路子或曰走江湖式的耍怪做法，統稱爲「野狐禪」。

因此，在上述的內外原因作用下，禪宗在宋朝初年的三五十年間，迅速由盛而衰，從籠罩著整個中國知識界、思想界的帶有國教意味、壟斷意味地壓倒一切的地位，一落千丈，只剩下幾個遺老遺少式的人在談禪喝茶。其後出現的口頭禪、枯寂禪、狂禪、野狐禪等等這一類不走正道的禪，都是禪宗的末流，是禪宗衰敗

的表現。禪宗這一衰敗，就一直衰敗到現在，再也沒有復興過。

宋朝滅亡以後，禪宗就已經退出了歷史舞台，只有其名而沒有其實了。從明清到民國再到當代，所謂的禪，幾乎全部是偽禪，因爲真正的禪宗在南宋時就已經中斷或曰消亡了。最後幾個碩果僅存的禪師，也都是單線傳承，一代不如一代地隱傳著。也就是說禪宗作爲一個宗派已經消亡了，但是還有零星的真禪師在秘密傳承著。當歷史上最後一位禪師——民國期間的虛雲大師去世後，就連一個禪師都沒有了，禪宗和禪師同時都不存在了，禪宗之禪真正從地球上消亡了。這就是禪在中國的發展歷程。

禪和禪茶在中斷之前也都傳到了朝鮮和日本，那裡的禪師們也開始在寺廟之中借茶悟道，借茶參禪。因爲日本的文化是從中國傳過去的，所以它總比中國的文化慢半拍，中國文化都開始衰敗了，然後日本才開始興起。提起日本的禪茶，早在隋唐時期，中國禪茶初現端倪之時，日本即有多位名僧前來中國留學，將中國的佛法和茶傳回了日本。殆至兩宋時期，我國的禪茶達至鼎盛，日本名僧榮西[1]兩度到中國取經：1168 年他第一次入宋潛心學習密宗教義，同年回到日本；1187 年再度入宋，苦學多年後，成功地將禪門臨濟宗（彼時，臨濟宗在江南地區大興其道，幾乎佔據了佛門的大半個叢林）帶迴日本，此外也將禪茶傳迴日本。無論是在廟宇還是在私下的生活裡，榮西都酷愛飲茶，鑽研茶的藥用功效。著有《興禪護國論》和《喫茶養生記》兩部論著，得到了日本的高度重視，不過短短幾十年的時間，禪宗和茶在日本都得到了普及。繼榮西之後，道元[2]追隨榮西的腳步，於 1223 年遠渡南宋，潛心學習禪門另一宗派——曹洞宗，並將其傳迴日本。道元同樣熱愛飲茶。隨著禪宗在日本的進一步普及，禪茶也在日本大行其道，到 13 世紀時，日本全境開始種植茶葉，從上層貴族到平民百姓，莫不喜歡上喝茶。因此，從 11 世紀、12 世紀一直到 17 世紀（大約爲日本的幕府時期），這五六百年是禪茶或曰茶道在日本的鼎盛時期，禪茶或曰茶道得到了大力的弘揚。17 世紀之後，日本進入了改革時代，開始向西方學習。日本是東方所有國家中西化最早、最久也最徹底的一個民族，它在西化的過程中，東方文化很自然地就被邊緣化，整個儒佛道都得不到重視。而禪宗和禪茶是典型的東方傳統文化，也因此在日本迅速走向沒落。就這樣，從 17 世紀之後，日本的禪茶開始沒落，而且是越來越沒落，一直沒落到現在，再也沒有崛起過。

說禪茶在日本沒落，指的是禪茶的精神、內容沒落了，就禪茶的這個外在形式而言，在日本仍然保留著，這就是日本的茶藝。中國茶道並沒有在外在形式或者說茶藝上進行充分的發展。而日本茶道沒落後，其茶藝不僅沒有沒落，反而得到了重大的發展，而且是越發展越複雜，越發展越精細，比中國的茶藝還要精細，最後成了日本的一個傳統，就是茶藝傳統。儘管現在日本人仍然稱自己的茶藝爲茶道，但是與中國目前的情況一樣，也是茶中無道亦無禪，沒有茶道的精神和內容，衹有茶道的形式，充其量衹是茶藝而已。

因此，現在大家談的那個禪，都不是真正的禪，都衹是打著禪的旗號而已，很可悲。我所見到的在當代打著禪宗旗號的人，毫不誇張地說，沒有一個是真正懂禪的。但是我們中國人，不知道禪宗已經消亡了。特別是當代人，沒有受過國學的教育，不知道這些歷史事實，就會跟在後面趕時髦。所以現在禪成了一種新式

---

[1] 榮西（1141—1215），日本茶祖和佛教臨濟宗的開山祖。全稱「明庵榮西」，號「葉上房」，通稱「千光國師」。備中（今岡山縣）吉備津人。十九歲到比叡山學天台宗教義，並學密教。仁安三年（1168）入宋到天台山求法，帶回一些佛教新章疏。文治三年（1187）再次入宋，從天台山萬年寺虛庵懷敞受臨濟宗黃龍派的禪法，於南宋紹熙二年（1191）回國。在博多建聖福寺，由於受到天台宗攻擊，特著《出家大綱》《興禪護國論》答辯。後得到鎌倉幕府的信奉和支持，建立壽福寺，在京都建建仁寺，作爲傳佈天台、密、禪三宗的基地，並融合三宗形成日本臨濟宗。從中國帶回茶種在日本種植，著《喫茶養生記》，介紹茶的功用。

[2] 道元（1200—1253），日本曹洞宗創立人。全稱「希玄道元」，號「佛法房」，俗姓源氏，內大臣久我通親之子，村上天皇第九代後裔。幼母喪，遂有出世之志。十四歲登比叡山剃度出家，尋游三井寺，後往建仁寺拜謁榮西禪宗而改信禪宗。貞應二年（1223）與法兄明全作伴入宋，歷訪諸山，終於天童寺參拜曹洞宗第十三代祖長翁如淨而得契悟，隨侍四年後，遂繼承曹洞宗十四代之正統，並得芙蓉道楷所傳信衣、嗣書、《寶鏡三昧》、《五位顯訣》等。安貞二年（1228）返迴日本，住京都建仁寺，後移居深草。天福元年（1233）被請至興聖寺任第一世，開堂之際，學徒四方雲集。十餘年後，寬元二年（1244）於越前（今福井縣）創大佛寺（後改爲永平寺）作爲傳佈曹洞宗的根本道場，道元被請爲開山始祖。寶治元年（1247）應北條時賴之請至鎌倉講說心要，授菩薩戒。後嗟峨上皇嘉其操行，敕賜紫色方袍，然終生不著，置之高閣。繼承如淨重視參禪打坐的傳統，以「身心脫落」爲體認的至高禪境。後世稱其禪風爲「默照禪」。弟子有懷奘、僧海、詮慧、義介、義尹等。著有《正法眼藏》（九十五卷）、《永平廣錄》、《永平清規》、《學道用心集》、《普勸坐禪儀》等。1854 年敕諡「佛法傳東國師」稱號，明治十三年（1880）天皇又加諡「承陽大師」之號，是爲日本禪宗大師號之始。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 1209—1210 頁。）

的時髦詞，好像你不會談幾句禪，都不好意思在人群中混，能混下去的人一定要會說幾句大家聽不懂的話，美其名曰禪語。這樣的人現在還不少，自稱禪師，自稱懂禪，說幾句耍怪的話，就冒充禪語，以爲禪悟。那不是開悟的「悟」，那是自誤誤人的「誤」，誤了自己的一生。這樣的現象，在當代的部分人群中還是比較普遍的，這是禪宗沒落以後出現的怪現象。

那麼禪宗走向消亡，就等於是禪茶走向消亡，因爲禪茶跟禪宗是并生並存關係。禪宗在，則禪茶在；禪宗滅，則禪茶滅。

㈢禪宗與禪茶之復興

隨著禪宗的沒落，禪茶也就跟著一起沒落了。所以我們大體上可以把禪茶的沒落，判定在宋朝的初年，也就是說，大約在 11—12 世紀的時候禪茶就開始沒落，然後到南宋時期就徹底中斷了。現在是 21 世紀，禪茶沒落距今差不多一千年，所以禪茶在中國中斷了近千年之久。在千年後的今天，我們衹是聽說有茶道、禪茶，但真正的茶道、禪茶沒有了，也就是說茶之精神、茶中之道、茶中之禪已經沒有了。

那麼，我們說茶道失傳了一千年，是特指中國茶道，不是指日本茶道。如上所言，日本茶道失傳的歷史，從 17 世紀到現在，也就是四五百年的歷史。但不管怎樣，茶道已經失傳了幾百上千年。

雖然茶道失傳了，但我們中國人喝茶的習慣保留了下來，以茶待客這種傳統習俗也保留了下來。隨著飲茶的習俗化、傳統化，慢慢地圍繞著飲茶就形成了一些禮節、藝術或曰工藝，我們把這些統稱爲「茶藝」。茶道已經失傳了，而茶藝一直流傳到現在。現在全國各地的茶樓、茶館裡面的茶事，都是茶藝而不是茶道。雖然它們有時候也叫茶道，但衹有其名斷無其實。

幸運的是，從 20 世紀末到 21 世紀初，當代佛學大師邱光順先生，經過對禪宗的深入修行，以及對整個佛法的深入修證，結合歷代的茶經、茶譜、茶論，再加上自己數十年的飲茶、品茶、悟茶實踐，重新找回了失傳千年的禪茶或曰茶道。邱光順先生不僅找回了禪茶，而且賦予了它時代的新內涵，讓禪茶在術語、表述、架構等各個方面與時俱進，我們可以稱之爲現代禪茶。

因此，我們把這幾十年稱爲禪茶或曰茶道在當代的中興期。邱光順先生是當代復興禪宗的宗師，是當代禪茶真正的復興者，是失傳千年的禪茶之中興祖師。他把自己經過幾十年恢復起來的禪茶，傳授給了包括我在內的幾個弟子。如此，禪茶這一中斷千年的絕學又重現人間，再次進入到我們的視野之中。

但是復興後的禪茶，之前只在師父和我們幾個弟子中間流傳，還沒有對外公開傳授，所以我們的禪茶雖然復興了，但是並沒有普及，可以說是「小荷才露尖尖角」。2012 年我從印度一回國，就開始在講學之餘陸續公開傳授或者說弘傳茶道，到 2017 年爲止，前後共計傳授了四五次。本書是我這幾次授課的彙編，希望通過我的授課和此本著作的出版，可以讓禪茶這一中斷千年的絕學重新普傳人間，讓人類重新獲得一條借茶修行、借茶修心、借茶覺醒的生命覺醒之路。

三、何謂茶道

禪茶起源於佛家，因此禪茶屬於佛家茶道之範疇。除了佛家茶道之外，還有道家茶道、儒家茶道，這三者都是把佛家、道家或儒家的義理貫穿於茶中而形成的修行之法。

那麼何謂茶道？茶道即人與茶的互動之道，或曰借茶修心（悟心）之道，或曰借茶悟道之道，或曰借茶修行之道。需要強調的是，「互動之道」指人與茶之間是相互影響的，不是人單方面影響茶，或者茶單方面影響人，而是人與茶之間的互動之道。人影響它，它影響人；人作用它，它作用人；人提陞它，它提陞人：這纔叫互動之道。並且這個互動還分很多層次、階段或曰境界，後文講到的禪茶一味之四境界，就是在四個

階段中人與茶的互動之道；以及密茶一味之四境界，也是在四個層面中人與茶的互動之道。（禪茶一味和密茶一味，是佛家茶道的兩個不同體系，後文將分別闡述之。）這就是茶道之定義。

茶在歷史發展過程中，可分爲四大類：茶學、茶文化、茶藝和茶道。要理解茶道，就要理解什麼是茶學、茶文化和茶藝，以及它們與茶道之間的關係。簡而言之，茶道是茶學、茶文化、茶藝的核心和靈魂，如果沒有茶道，前三者就會失去靈魂，失去核心，其價值和意義也會大打折扣。是什麼讓茶學、茶文化和茶藝有無限的價值和意義或曰有難以估量的價值和意義？就是因爲茶道之功。弄清楚這一點非常重要。現在分別對這四者做一個簡要梳理，以幫助大家更好地理解何謂茶道。

(一)茶學

茶學是農業學的一個分支學科。嚴格地講，它屬於農林科學，因爲它橫跨農學和林學兩個領域，是農林學的重要組成部分。主要研究農業生物科學、食品科學、茶科學等方面的基本知識和技能，包括茶樹的種類、茶樹的栽培育種（進化、雜交、新茶種的培育）、茶葉的生產加工、茶葉的審評檢驗、茶的綜合利用和營銷等等，以及延伸出來的與茶有關的土壤學、遺傳學、植物生理與生物化學、植物解剖學等。由此可知，茶學是一門很大的學問，既包括自然科學（如栽培）的內容，也包括社會科學（如生產加工及營銷）的內容。

比如，就茶樹的種類而言，我國茶樹品種的分類法一般是將樹型、葉片大小和發芽遲早作爲三個分類等級。現在，生產上栽培利用的茶樹品種約有二百五十多個，如此豐富多彩的品種完全能夠滿足六大茶類數千個茶葉品牌對原料的需求，這是中國茶葉生產的資源優勢。我國比較著名的茶樹品種，有江西的宜興種、洞庭種、碧螺春等，浙江的龍井種、烏牛早、木禾種等，安徽的黃山種、祁門種、柿大茶等，福建的武夷菜茶、福鼎白毫、鐵觀音、肉桂、武夷水僊、白牡丹、大紅袍等，江西的寧州種、茴香茶等，河南的信陽種、車雲種等，湖北的五峰大葉茶、神農架紅花群體等，湖南的雲台山種、安化大葉種、君山種等，廣東的鳳凰水僊、廣東水僊等，廣西的凌雲白毛茶、六堡茶、西山茶等，四川的早白尖、峨眉枇杷茶等，貴州的苔子茶、大方貢茶等，雲南的勐庫大葉種、鳳慶大葉種等，陝西的紫陽茶等。那麼，茶樹起源於何時呢？

據古植物學家研究，茶樹大約誕生於第三紀至第四紀之間，距今六千多萬年，當時徧佈大陸各地。至距今兩千五百萬年前的第四紀漸新世晚期，由於喜馬拉雅造山運動，氣候變得寒冷，出現了冰期和間冰期。在冰期時氣候十分寒冷，冰川覆蓋大地。直到一萬三千年前的全新世晚期，最後的一次冰期結束，氣候變暖，冰川開始消退，被冰川長期覆蓋的地方，茶樹無法生存，祇有當時未被覆蓋的東南沿海、華南、西南及華中的一些地方，「劫後餘生」的茶樹才可能保存下來並逐漸繁殖茂盛。因此這些地區都有可能成爲茶樹的起源地區。

作爲茶樹起源的最重要的實物證據是野生的古茶樹。我國歷史文獻中記載了古代南方地區分佈著很多古茶樹。如：

東漢《桐君錄》：「西陽、武昌、廬江、晉陵，好茗……巴東別有真香茗，煎飲令人不眠。」

三國《廣雅》：「荊巴間采茶（tú）作餅……其飲醒酒，令人不眠。」

唐代《茶經》：「茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至數十尺。其巴山、峽川，有兩人合抱者，伐而掇之。」

唐代《救荒本草》：「圖經云：（茶）生山南漢中山谷。」

上述的荊巴、西陽、晉陵、巴東、巴山、峽川、漢中等地，均屬秦嶺終南山以南的鄂西山區。

至今在我國西南山區還分佈著很多古老的野生大茶樹，更是考證茶樹起源的活化石。其中最著名的有：

1961 年，在雲南省勐海縣巴達區大黑山原始森林中發現一棵野生大茶樹，主幹高達 32.12 米，直徑 1.21

米，樹齡一千七百餘年。

1996 年，在雲南省鎮沅縣九甲鄉千家寨龍潭發現佔地約兩百八十公頃的萬畝古茶林，是世界上面積最大的喬木型野生大茶樹群落。古茶樹分佈在海拔兩千一百米至兩千五百米的範圍內。其中兩株樹齡分別爲兩千七百年和兩千五百年。前者樹高 25.6 米，樹幅 22 米×20 米，基部幹徑 1.2 米，葉片平均大小 14 釐米×5.8 釐米。後者樹高 19.5 米，樹幅 16.5 米×18 米，基部幹徑 1.2 米，葉片平均大小 12.8 釐米×5.9 釐米。這兩棵是目前已發現的最大、最古老的野生大茶樹。

此外，在雲南的其他一些縣以及四川、貴州等地也發現了許多古茶樹。根據這些發現，1993 年 4 月在雲南省思茅市召開了中國古茶樹保護研討會，來自日本、韓國、新加坡、馬來西亞、印度尼西亞、美國、中國內地和香港、台灣地區的一百多位專家學者經過嚴肅認真的學術討論，一致通過《保護古茶樹倡議書》，鄭重宣佈：「中國是茶樹的原產地，茶的故鄉。中華茶文化傳播於全世界。目前，雲南、貴州、四川、廣西、廣東、湖南、江西、福建、海南、台灣等省（自治區）生長著數百年至千年的古茶樹。有野生型的，也有栽培型的，也有過渡型的，其中部分珍稀大茶樹爲世界所罕見。它們是茶樹原產地的活見證，是茶文化的寶貴遺產，是茶葉科學研究的重要資源。保護古茶樹是人類的共同任務。」[1]

再如，就茶樹的栽培育種、土壤學、植物生理學和茶葉的生產加工而言，茶樹作爲一種植物，不同的氣候、生長環境（土壤、溫度、水、陽光等），以及採摘季節、採摘方式、加工方式、儲存方式等都會對每一片茶葉的味道、結構、內涵造成很大的影響。前段時間我就去了猴坑村（位於安徽省黃山市黃山區），那裡是中國傳統名茶太平猴魁的正宗原產地。據當地人介紹說，衹要離開了猴坑村，這個茶無論是外形還是口感，差異巨大。當地人衹要茶一入口，馬上就知道此茶是猴坑村產的，還是猴坑村以外的地方產的。爲什麼呢？因爲衹有猴坑村那個地方纔能培育出正宗的太平猴魁，離開了猴坑村特有的土壤、植被與氣候，太平猴魁每一片茶葉的味道、結構、內涵都會隨之產生很大的變化。下面簡單介紹一下茶樹的種植：

生長在西南地區多雨炎熱地帶的野生茶樹多是樹冠高大、葉大如掌的喬木型大葉種。它在傳播過程中，隨著緯度和氣候的變化，在一些較爲寒冷地區逐漸演變成比較耐旱、耐寒、耐陰、樹冠較小矮、樹葉較小的灌木型中小葉種。我國長江中下游地區種植的茶樹多屬此種。西南地區地形複雜多樣，因海拔高度不同，氣候差異很大，因此各種類型的茶樹同時存在。茶樹從喬木型向灌木型演變的另一個重要原因是人工干預，即人們在引種栽培茶樹過程中根據人類的需要對樹形進行修剪，控制它的生長，以達到便於人們採摘加工的目的，顯然，灌木型茶樹是最便於採摘加工的。

①種苗繁殖。茶樹種苗的繁殖方式有種子繁殖和壓條、扦插等方式。種子繁殖是以茶籽直接播種。壓條是將灌木型茶樹的枝條壓進土中踏實，頂部露出兩三葉，在土中的枝條長出根鬚後再掘取移植。扦插是剪取茶樹含有腋芽和葉片的枝條插入土中，不久會長出根鬚成爲茶樹苗，然後再移植茶園中。這是利用茶樹具有再生能力的莖、葉等一部分營養器官進行繁殖，故叫營養繁殖。營養繁殖不通過兩性細胞的結合而產生新的個體，所以又稱爲無性繁殖。用種子繁殖則稱爲有性繁殖。

②茶樹種植。茶樹種植前要把茶園整理好，清除雜草、樹根、石塊等，開好種植溝，寬約 2 米種一行，行距一般 140 釐米左右，叢距 25 釐米。用有機肥料如農家肥、餅肥或磷鉀肥等做基肥。選擇良種壯苗，適當密植，每畝 1000—1200 叢左右，每叢 2—3 株。盡可能選擇陰天或雨後種植，以利成活。種植時間以立春至驚蟄期間爲好。如在秋天種植，以寒露、霜降前後爲好。定植時，茶苗根部先蘸上紅土泥漿再種下，用腳踏實。覆蓋上稻草、茅草等，保護水土，讓土壤疏鬆，以利於抗旱保苗。

③茶園管理。茶苗種植後，按時做好幼齡茶樹的耕鋤、施肥、修剪、病蟲防治、抗旱、防寒等管理工作。

[1] 陳文華：《中國茶文化學》，中國農業出版社 2006 年版，第 15—16 頁。

幼齡茶樹不宜過早開採，注意培養好樹冠，養好長勢，以免傷了茶樹元氣，影響產量。茶園要進行耕鋤，目的是疏鬆土壤，改良土壤性狀，提高吸水、吸肥能力，促進茶樹生長。幼年茶園每年淺耕 3—4 次，成年茶園要在茶園中鋪草，可增加地面被覆和土壤吸水能力，減少水分蒸發，可以增產 10%—27%。爲了促進茶樹樹冠的生長，要對茶樹進行修剪。修剪主枝培養骨乾枝，留養側枝，同時配合打頂，增加側枝和分枝，以擴大樹冠。

④茶葉採摘。茶樹栽培最終是爲了採摘鮮葉，製出色、香、味、形俱佳的好茶。但是茶樹的芽葉既是製作茶葉的原料，又是茶樹的重要營養器官。採摘不夠影響產量，採摘過度又會影響茶樹生長。要適度、合理採摘，才能既可保證茶葉產量，又促進茶樹生長。採摘季節以春季最好，綠茶一般在清明前後。烏龍茶在谷雨前後，有的地方在夏至、立秋和秋分前後也可採摘一次。但其間要間隔 40—50 天。採摘方法是將拇指和食指張開，從芽梢頂部中心插下，稍加扭折，向上一提，就將茶葉採下，不要用指甲去掐斷茶葉，也不要握得太緊（有條件的大面積茶園則採取機械採茶，可提高功效十倍以上）。鮮葉採摘後先放在隨身攜帶的茶簍（籃）裡，置放時不要壓得太重，盡量保持完整的形態，以防鮮葉受損，並要及時運回置於陰涼處，保持新鮮度，以便加工製作。[1]

再介紹一下茶葉的加工、分類及每種類別較有代表性的茶葉：

由於茶樹茶葉內各種物質含量比例不同，適宜製成不同的茶葉。如喬木型和半喬木型茶樹的葉子適宜製作紅茶，灌木型茶樹的茶葉適宜製作綠茶。也有兩者兼美，適於製作紅茶、綠茶的。還有一些茶樹如安溪鐵觀音和黃金桂、武夷水僊等更適合製作烏龍茶。但這衹是大體而言，實際上，各種茶樹的芽葉都可製作紅茶、綠茶、烏龍茶，衹是製作工藝不同質量有所差異而已，並非紅茶是用紅茶樹、綠茶是用綠茶樹的葉子製作的。[2]

現代的茶葉根據生產和加工方式的不同，可分爲基本茶類、再加工茶類兩大種類別。①基本茶類：茶鮮葉經過不同製造過程，形成的不同品質成品茶的類別。中國現代生產的茶葉依據製造方法和茶多酚氧化程度的不同分爲六大類，即綠茶、白茶、黃茶、烏龍茶（青茶）、黑茶、紅茶。茶多酚的氧化程度以綠茶最輕，依次加深，紅茶最重。因爲茶多酚的氧化聚合物隨氧化程度的由淺入深，由黃色向橙色、紅色、黑褐色漸變，因此茶葉湯色由黃綠色向綠黃色、黃色、橙黃色、紅色、紅褐色漸變。茶葉外觀色澤也由綠色向黃綠色、黃色、青褐色、黑色漸變。六大茶類中各自包含著數種至數百種茶葉，外形、內質都有所差別。②再加工茶類：是以基本茶類的茶葉爲原料經再加工而形成的茶葉產品。根據再加工方法的不同，可分爲花茶、香料茶、緊壓茶、萃取茶、果味茶、藥用保健茶和含茶飲料。[3]

六大基本茶類分別如下：

①綠茶，亦稱「不發酵茶」。綠茶的基本特徵是葉綠湯清、屬於不發酵茶。根據殺青方式和最後乾燥方式的差別，分爲炒青綠茶、烘青綠茶、曬青綠茶和蒸青綠茶四類。揉捻後用熱鍋炒幹稱爲炒青，揉捻後用烘焙方式進行乾燥的稱爲烘青，揉捻後利用日光曬乾的稱爲曬青（主要用來做緊壓茶），鮮葉經過高溫蒸氣殺青再揉捻乾燥的稱爲蒸青（主要外銷日本）。

綠茶外形多種多樣，主要有：

條形：外形呈條索狀。如婺源茗眉、桂平西山茶、餘杭徑山茶等。

針形：茶條緊細圓直呈松針狀。如南京雨花茶、陽羨雪芽、安化松針等。

扁形：外形扁平挺直。如西湖龍井、旗槍、頂谷大方、茅山青峰、千島玉葉、雀舌茶等。

---

[1] 陳文華：《中國茶文化學》，中國農業出版社 2006 年版，第 16—19 頁。
[2] 陳文華：《中國茶文化學》，中國農業出版社 2006 年版，第 19 頁。
[3] 參見陳宗懋主編：《中國茶葉大辭典》，中國輕工業出版社 2000 年版，第 218 頁。

螺形：茶條彎曲緊抱呈螺狀。如洞庭碧螺春、無錫毫茶、臨海蟠毫、翠螺等。

尖形：芽葉尖削，自然舒展如蘭花形，即「蘭花形綠茶」。如太平猴魁、黃花雲尖、西施銀芽等。

片形：外形鬆散平直的單葉片狀綠茶。如六安瓜片、齊山名片等。

束形：由多個芽葉束紮成菊花等花形的綠茶、亦稱「花形綠茶」。如黃山綠牡丹、霍山菊花茶、婺源墨菊等。

毛峰：由多茸毛的細嫩芽葉製成的條狀捲曲形並顯露白毫。如縉雲毛峰、九華毛峰、黃山毛峰等。

毛尖：由較毛峰更細嫩的芽葉製成，條狀稍彎曲，略顯白毫。如信陽毛尖、都勻毛尖、古丈毛尖等。

捲曲形：外形纖細捲曲顯毫。如井岡翠綠、文君綠茶、高橋銀峰等。

圓珠形：外形圓緊似珍珠狀。如平水珠茶、湧溪火青、泉岡輝白等。

單芽形：外形爲完整的單個茶芽，且白毫顯露，亦稱芽茶。如金山翠芽、洞庭春芽、廣北銀尖等。

茶片：毛茶經精製加工形成的小片狀綠茶。

茶末：體型細小呈末狀的精製綠茶。粗末適宜於加工成袋泡茶，細末可加工成萃取茶。

綠茶最講究茶葉的外形和色澤，追求滋味清純淡雅，故多採摘茶樹的嫩芽製成。其中又以清明節前採摘的嫩芽製成的最爲珍貴，稱爲「明前茶」。其次是谷雨節前採摘嫩芽製成的，稱爲「雨前茶」。著名的傳統綠茶品種主要有：

西湖龍井——產於浙江杭州西湖西南龍井村周圍的獅峰山、梅家塢等地，故名西湖龍井，以獅峰龍井最佳。外形扁平光滑，形似碗釘，茶色翠綠，湯色碧綠明亮，香馥如蘭，滋味甘醇鮮爽。

洞庭碧螺春——產於江蘇蘇州太湖洞庭山，捲曲成螺，滿身披毫，銀白隱翠，湯色碧綠清澈，香氣濃郁，滋味鮮醇甘厚。

黃山毛峰——產於安徽黃山和附近地區，爲條形烘青綠茶，形似雀舌，色如像牙，清香高長，湯色清澈，滋味鮮濃、醇厚、甘甜。

太平猴魁——產於安徽黃山區（原爲太平縣）新明龍門一帶，爲尖形烘青綠茶。因太平縣猴坑茶農王魁成精工製作的「魁尖」風格獨特，質量超群，特冠以猴坑地名叫「猴魁」。外形是兩葉抱芽、平扁挺直，自然舒展。葉色蒼綠明淨，花香高爽，滋味甘醇。

廬山雲霧——產於江西廬山，爲條形炒青綠茶。其中尤以五老峰與漢陽峰之間的茶葉受歡迎，因終日雲霧繚繞，所產茶葉品質最好。色澤碧嫩光滑、有豆花香，滋味甘醇，茶湯清澈。

婺源茗眉——產於江西婺源，爲直條形炒青綠茶。彎曲似眉，翠綠緊結，銀毫滿披，湯色清澈，香氣鮮濃持久，滋味鮮爽醇厚。

信陽毛尖——產於河南信陽西南山一帶，爲針形細嫩烘青綠茶。外形細圓光直，多白毫，色澤翠綠，湯色清澈，香氣高爽、滋味甘醇。

都勻毛尖——產於貴州都勻，爲捲曲形炒青綠茶。外形捲曲如螺，白毫特多，湯色清澈，香氣新鮮，滋味醇厚迴甘。

安吉白茶——產於浙江安吉。是一種嫩葉全爲白色的珍稀茶樹。該茶在春老時變爲白綠相間的花葉，至夏才呈全綠色。成品米白色。濃香持久，飲味鮮爽。其製作方法與綠茶相同，故屬於綠茶類。

②白茶，表面滿披白色茸毛的輕微發酵茶。基本工藝過程是晾曬、乾燥。幹茶外表滿披白色茸毛，色白隱綠，因未經揉捻，茶葉沖泡後茶葉完整而舒展，湯色淺淡，滋味甘醇。白茶主要產於福建省福鼎、建陽、政和、松溪等地。分爲白芽茶（用大白茶芽或其他茸毛特多的品種製成）和白葉茶（用芽葉茸毛多的品種製成）兩類。白茶的主要品類有銀針白毫、白牡丹、貢眉等。

銀針白毫——產於福建福鼎、政和等縣。芽頭肥壯，挺直如針，色白似銀，湯色淺杏黃，滋味清鮮爽口。

白牡丹——產於福建建陽、政和、松溪、福鼎等縣，爲葉狀白芽茶。因綠葉夾銀白色毫芽、形似花朵，沖泡後綠葉托著嫩芽，宛若蓓蕾初開的白色牡丹而得名。湯色杏黃或橙黃，香氣清、味鮮醇。

貢眉——亦稱壽眉，產於福建建陽、浦城等縣，屬於白葉茶，製作與白牡丹基本相同。色彩翠綠，湯色橙黃，味醇爽，香鮮純。

③黃茶，屬於輕發酵茶類，基本工藝似綠茶，但在製作過程中加以燜黃，即茶葉殺青、揉捻後經過堆積燜黃，然後烘焙乾燥。根據所用鮮葉原料的嫩度和大小分爲黃芽茶（以單芽或一芽一葉製成）、黃小茶（以一芽一二葉製成）、黃大茶（以一芽二三葉至一芽四五葉製成）三類。主要產區爲四川、安徽、湖南、浙江、廣東、湖北等省。著名黃茶品類有：

君山銀針——產於湖南嶽陽洞庭湖中的君山小島，屬於針形的黃芽茶。芽頭肥壯，緊實挺直，芽身金黃，滿披銀毫，湯色橙黃明淨，香氣清純，滋味甜爽。

蒙頂黃芽——產於四川名山縣蒙山區域，爲扁平形黃芽茶。形狀扁直，芽匀整齊，鮮嫩顯毫，湯色黃綠明亮，甘香濃郁。

霍山黃芽——產於安徽霍山縣大別山腹地的大化坪一帶，爲直條形黃芽茶。外形似雀舌，細嫩多毫，葉色嫩黃，湯色黃綠。香氣鮮爽，有栗子香，滋味濃醇。

北港毛尖——古稱滬湖茶，產於湖南嶽陽市康王鄉北港，屬於黃小茶。色澤金黃，湯色黃亮，香氣清高，滋味醇厚回爽。

霍山黃大茶——產於安徽霍山、金寨兩縣，屬於條形黃大茶。梗壯葉肥，梗葉相連，大枝大葉，彎曲帶鉤，色澤油潤，呈古銅色，湯色深黃顯褐，滋味濃厚醇和，具高爽焦香。

④烏龍茶，亦稱「青茶」「半發酵茶」。屬於半發酵茶。其加工工藝是鮮葉採摘後經過曬青萎凋、反覆數次搖青，使葉子進行部分發酵紅變，然後經高溫鍋炒、揉捻、乾燥而成。沖泡後葉片上有紅有綠、湯色黃紅，有天然花香，滋味醇厚。烏龍茶大體分爲閩北烏龍茶、閩南烏龍茶、廣東烏龍茶和台灣烏龍茶四類。著名的烏龍茶品類有：

武夷岩茶——產於福建東北部的武夷山岩壑中，故名岩茶。香氣馥郁勝似蘭花，滋味濃醇清甜，生津迴甘。岩茶中之珍品有四大名叢：大紅袍、鐵羅漢、白雞冠、水金龜。大紅袍居四大名叢之首，特別耐泡。有「十泡有餘香」之稱。武夷肉桂也是武夷名叢之一，有明顯的桂皮香，佳者帶乳味，久泡猶存。武夷水僊在閩北烏龍茶中具有舉足輕重的地位，佔其總量的 60%—70%。香氣濃郁、具有蘭花清香，滋味醇厚迴甘，湯色清澈橙黃。

鐵觀音——原產於福建安溪縣西坪鄉，爲閩南烏龍茶的代表品類。外形條索捲曲、壯結、沉重，呈青蒂綠腹蜻蜓頭狀。色澤鮮潤，砂綠顯，紅點明，葉錶帶白霜，湯色金黃，濃艷清澈，滋味醇厚甘鮮，入口迴甘帶蜜味，香氣馥郁持久，有「七泡有餘香」之譽。

黃金桂——產於福建安溪縣虎邱鄉，因湯色金黃有奇香似桂花，故名黃金桂。條索緊細，色澤潤亮金黃，香氣幽雅鮮爽，帶桂花香型，滋味醇細甘鮮，湯色金黃明亮。

鳳凰水僊——產於廣東潮州市潮安區鳳凰山區，品質優秀者稱鳳凰單樅。條緊挺直肥大，色澤黃褐呈鱔魚皮色，油潤有光。湯色橙黃清澈，沿碗壁顯金黃色彩圈，滋味醇爽迴甘，具有天然花香，持久耐泡。

文山包種——主產於台灣台北市坪林、石碇、新店、汐止、深坑等地，其發酵程度在烏龍茶中爲最輕，發酵程度約 20%。包種茶發源於福建安溪縣，成茶用方紙包成長方形的四方包，因而得名。1881 年由福建同安茶商傳至台灣。外形條索捲曲而稍粗長，外觀深綠色，帶有青蛙皮般的灰白點，幹茶具有蘭花清香。沖泡

後茶香芬芳撲鼻，湯色黃綠清澈，滋味有過喉圓滑甘潤之感，迴甘力強，係台灣北部茶類之代表，有「北文山，南凍頂」之說。

凍頂烏龍——主產於台灣南投縣鹿谷鄉，爲半球形包種茶，發酵程度中等（約 40%）。凍頂是山名，爲鳳凰山之支脈，海拔 700 米。該茶外形捲曲呈半球狀，色澤墨綠油潤，湯色黃綠，有花香略帶焦糖香，滋味甘醇濃厚。

東方美人——主產於台灣新竹縣北浦鄉、峨眉鄉一帶，屬重發酵（約 80%）的烏龍茶白毫，爲「白毫烏龍」之一種。曾風行歐美，成爲英國王室貢品，女王命名爲「東方美人」。茶芽肥大呈條狀，有甜香，湯色橙紅，有熟果味香或蜂蜜香，滋味甜醇。

⑤黑茶，茶的原料粗老，製造過程中堆積發酵時間較長，成品茶色呈油黑或黑褐色的茶。黑茶屬於後發酵茶，是很多緊壓茶的原料，製成各種磚茶供邊疆少數民族消費，亦稱邊銷茶，主產於湖南、湖北、廣西、雲南、四川等地。黑茶的製造工序爲殺青、揉捻、渥堆、乾燥。外形粗大，色澤黑褐，粗老氣味較重。黑茶中最著名的當數雲南普洱茶，其次是廣西六堡茶。

普洱茶——產於雲南省思茅、西雙版納、昆明、宜良等地區的條形黑茶，因原產於雲南普洱府而得名。普洱茶是用優良品種雲南大葉種，採摘其鮮葉，經殺青後揉捻、曬乾的曬青茶爲原料，經過潑水堆積發酵（渥堆）的特殊工藝加工製成。外形條索粗壯肥大、色澤烏潤或褐紅（俗稱豬肝色），滋味醇厚迴甘，並具有獨特的陳香。以普洱茶爲原料，蒸壓加工成的緊壓茶有：普洱沱茶、七子餅茶（圓茶）、普洱茶磚等。普洱沱茶從面上看似圓麵包，從底下看似厚壁碗，中間下凹，頗具特色。外形緊結，色澤褐紅，有獨特的陳香，滋味醇厚迴甘，湯色紅濃明亮。七子餅茶是一種圓形的蒸壓黑茶，包裝時每筒七塊，故稱七子餅茶，原產於西雙版納地區，現由勐海縣生產。外形圓整，灑面均勻顯毫，色澤黑褐油潤，有特殊的陳香味，濃醇可口。

六堡茶——原產於廣西蒼梧六堡鄉的黑茶。採摘一芽二三葉，經攤青、低溫殺青、揉捻、渥堆、乾燥而成。有特殊的檳榔香氣、存放越久品質越佳。

⑥紅茶屬於全發酵茶，18 世紀後期始創於福建崇安縣（今武夷山市）星村，先有小種紅茶，繼而產生工夫紅茶。紅茶的基本特徵是葉紅湯紅，其加工工藝是鮮葉採摘後不用高溫殺青，而是經過萎凋、揉捻、發酵、葉子變紅後再進行乾燥。紅茶又分小種紅茶、工夫紅茶和紅碎茶。小種紅茶的特點是經過鬆柴煙熏具有特殊的松煙香味，其產於桐木關者稱「桐木關小種」。產於武夷山市、建陽、光澤三市縣高地茶園者，統稱「正山小種」，武夷山附近所產，以武夷山市星村鎮爲集散地者稱「星村小種」。工夫紅茶亦稱條紅茶，創製於崇安，因制工精細而得名，由小種紅茶演變而來，經萎凋，揉捻、發酵、烘焙製成，主要品類有：祁紅、滇紅、閩紅、宜紅、寧紅、越紅、湖紅、台紅等。紅茶是中國傳統出口商品茶，在 19 世紀 80 年代以前在世界茶葉市場上佔有重要地位，遠銷六十多個國家和地區。紅茶在國際市場上佔大宗。

祁紅——產於安徽祁門、貴池、石台、黟縣的條形紅茶，以祁門的歷口、閃裡、平裡一帶所產品質最優，故統稱「祁紅」。外形條索緊結苗秀，湯色紅艷，香氣清鮮持久，滋味濃醇鮮爽，濃郁的玫瑰香是祁紅特有的品質風格，加奶後乳色粉紅，其香味特點猶存，贏得國際市場的高度評價。

滇紅——即雲南工夫紅茶，產於雲南瀾滄江沿岸的臨滄、保山、思茅、西雙版納、德宏、紅河等地，採摘雲南大葉種一芽二葉開展、一芽三葉初展和同葉質嫩度的單葉，初制經萎凋、揉捻、乾燥，精製分本身、長身、圓身、輕身四條加工路線，經篩分、拼合而成。條索緊直肥碩，色澤油潤，金毫顯露，苗峰秀麗，湯色紅艷透明，滋味醇厚回甜。香氣馥郁持久。

閩紅——閩紅工夫紅茶分爲政和工夫、白琳工夫和坦洋工夫三種。政和工夫產於福建正和、松溪及浙江慶元高山茶區。毫香顯露香氣高爽，茶湯濃醇。白琳工夫產於福建福鼎市太姥山麓白琳、翠郊、黃岡、湖林

等地，以白琳爲集散地而得名。外形緊結纖秀，含大量橙黃毫芽，呈金黃色，烏黑有光，毫香突出，滋味清鮮甜和，湯色淺紅明亮。坦洋工夫產於福建福安縣白雲山麓的坦洋村，故名。條索細長勻整，色澤烏潤，香味清鮮甘醇。湯色鮮艷呈金黃色。

川紅——主產於四川省宜賓、筠連、高縣、珙縣等地，以宜賓「早白尖」品種最有特色。細嫩顯毫，烏黑油潤，香氣橘香持久，滋味鮮醇爽口，湯色紅艷明亮。

宜紅——產於湖北宜昌、恩施的條形工夫紅茶。外形條索緊細有毫，色澤烏潤，湯色紅亮，香氣甜純高長，滋味醇厚鮮爽。

寧紅——產於江西修水、武寧、銅鼓三縣的工夫紅茶。修水古爲義寧州，故名。外形條索緊結圓直，峰苗挺拔，略顯紅筋，色烏略紅，光潤。內質香高持久似祁紅，滋味醇厚甜和，湯色紅亮。其高級產品爲「寧紅金毫」，金毫顯露，香味鮮嫩醇爽，湯色紅艷。

越紅——產於浙江紹興、諸暨、桐廬、寧波等地的條形紅茶，以紹興產量最多，質量最好。紹興古屬越國，故名。外形緊細、烏潤、勻秀，香高醇和，湯色明亮。

湖紅——主產於湖南安化、桃源、漣源、邵陽、平江、瀏陽、長沙等縣市，以安化工夫紅茶爲代表，外形條索緊結肥實，香氣高，滋味醇厚，湯色濃。

台紅——主產於台灣省的紅茶。其中「日月紅茶」產於南投縣魚池鄉，爲條形紅茶。條索緊結，色澤深褐，湯色紅艷明亮，有焦糖香，滋味濃醇鮮爽。

紅碎茶——爲小顆粒紅茶，亦稱紅細茶。鮮葉經萎凋、揉捻後，用機器切碎，再經發酵、烘乾而成。經精製加工後，根據茶條形態分類，產生葉茶、碎茶、片茶、末茶四類成品花色。香高，滋味濃強鮮爽，湯色紅艷明亮，雲南、廣東、廣西、海南、貴州、四川、湖北、福建等地都有生產。

再加工茶類分別如下：

①花茶，亦稱爲「窨花茶」「熏花茶」。用茶叶和香花進行拼和窨制，使茶葉吸收花香而製成的香茶。明代錢椿年《茶譜》（1539）：「木樨、茉莉、玫瑰、薔薇、蘭蕙、橘花、梔子、木香、梅花皆可作茶。」明代顧元慶《茶譜》（1541）記述了古時蓮花茶的製作：「蓮花茶，於日未出時，將半含蓮花撥開，放細茶一撮納滿蕊中，以麻略紮，令其經宿，次早摘花傾出，用紙包茶焙乾。再如前法，又將茶葉入別蕊中，如此者數次，取者焙乾收用，不勝香美。」現代花茶因窨制的香花不同，主要有茉莉花茶、玫瑰花茶、白蘭花茶、珠蘭花茶、玳玳花茶、金銀花茶、柚子花茶、桂花茶等。主產於福建、江蘇、浙江、重慶、四川、廣西、廣東、湖南等地。

②包裝茶，又分爲小包裝茶、袋泡茶、散裝茶几種。第一，小包裝茶，即以各種形式小包裝進入市場的商品茶。包裝形式有盒裝、罐裝、瓶裝、袋裝等多種；包裝材料有紙、竹木、陶瓷、複合薄膜、塑料、金屬等。包裝數量從 2 克到 1000 克不等，多數小包裝茶分 50 克、100 克、125 克、200 克、250 克幾種。國家規定了小包裝茶茶葉淨重的允許誤差，如 100 克裝爲±0.5 克，500 克裝爲±2.5 克。小包裝茶的保質期一般爲 6 個月到 2 年。第二，袋泡茶，即茶葉裝在濾紙袋中連袋沖泡飲用的一種小包裝茶。19 世紀末出現並商品化以後，其銷量逐漸擴大。要求內包裝所用濾紙厚，浸在沸水中不潰破。一般取 16—18 孔碎茶，每袋裝 2—3 克茶葉，世界上生產的袋泡茶有紅茶、綠茶、花茶、烏龍茶及藥用保健茶等。第三，散裝茶，即各種未經包裝的茶葉或數十千克大包裝的茶葉。供大批量交易或消費者在茶葉商店小數量購買。

③緊壓茶，亦稱「壓製茶」。散茶或半成品茶蒸壓成一定形狀的團塊茶。西元前 3 世紀周朝就有製作餅茶的記述。唐代陸羽《茶經》引周《廣雅》云：「荊巴間採葉作餅。」唐宋時的團茶和餅茶也屬緊壓茶。現代緊壓茶以散茶爲原料，蒸熱變軟後趁熱壓制而成。根據原料茶類的不同，可分綠茶緊壓茶、紅茶緊壓茶、

烏龍茶緊壓茶和黑茶緊壓茶。

④萃取茶，即以成品或半成品茶爲原料製成的再加工茶。用熱水或其他溶劑萃取茶叶中的可溶物，濾去茶渣，獲得的茶汁經濃縮或不濃縮、乾燥或不乾燥，製備成的固態或液態茶。包括速溶茶、濃縮茶和罐裝飲料茶。首先，速溶茶即用成品茶或半成品茶經萃取、濃縮、乾燥而製成的萃取茶。能在熱水或冷水中快速溶解，顆粒狀或粉末狀。顆粒直徑 200—500 微米，若顆粒小於 150 微米，則速溶性下降。國際上的速溶茶有紅茶、綠茶、花茶、烏龍茶等品種。其次，濃縮茶，即成品茶或半成品茶經萃取、濃縮而成的萃取茶。幹物質含量可達 20%—40%，最濃者可達 60%。加水稀釋至 2%的濃度後直接飲用，也可加入香料或果汁用作香味果味茶的配料，還可作爲糖果、糕點、冷飲或其他食品的添加劑，以增加食品營養和風味。再次，超微粉茶，200 目以下的粉末狀茶。20 世紀 90 年代中國農業科學院茶葉研究所研製產品有綠粉茶、紅粉茶、烏龍粉茶等。它是用茶樹鮮葉按綠茶粉、紅茶粉、烏龍茶粉工藝要求脫水處理的，瞬間粉碎成 200 目以下的粉末狀。純天然產品，可直接飲用，並可廣泛添加於各種食品中。

⑤藥用保健茶，用茶叶和某些中草藥或食品拼和調配後製成的具有防病治病功效的再加工茶。種類繁多，功效各異。根據製造方法和產品形式的不同，可分爲袋泡茶型、速溶茶型、濃縮口服液型和飲料型等。[1]

上述這些都屬於茶學的研究範疇。目前國家在安徽、浙江、福建、雲南、貴州、湖南等省的近三十所高校中都設有茶學系，專門用來研究和傳播這門學問。農業科研的最高學術機構——中國農業科學院就專門設置了茶葉研究所，這是我國目前唯一的國家級綜合性茶葉科研機構（研究所坐落在浙江省杭州市西湖風景區）。這個研究所還是農科院一個重要的研究所，主要從事茶葉基礎和應用基礎科學、科技產業開發、茶葉質量安全檢測、有機茶認證、茶業職業技能培訓等領域的研究和服務工作。裡面成員眾多，科學儀器完備，因爲很多東西是要用儀器檢測的，比如說茶葉裡面的氨基酸、咖啡鹼、碳水化合物、多酚類物質、維生素等的含量有多少，包括農藥化肥的殘留量是多少，這些全部要用儀器檢測出來的。不能憑我們的肉眼判斷，因爲肉眼是看不見的。再比如說，這幾年有霧霾，那麼空氣中的毒素含量就隨之增加，並會附著在茶葉上，慢慢地滲透到茶葉裡，成爲茶葉的組成部分。這就需要用儀器檢測並分析茶葉受霧霾影響後的結果。這些學問都可以越來越細化，成爲農學的一個重要組成部分。這就叫「茶學」。

㈡茶文化

關於茶文化，學界並沒有一個普遍認同的精確定義。我們這裡所說的茶文化，包含茶的歷史、茶的哲學、茶的人文藝術（詩歌、繪畫等）、茶的禮儀習俗等等。

首先，是茶的歷史。茶的歷史也就是茶的發展史，包括茶的起源與演變，茶的傳播史、貿易史，以及茶的宗教史等。一部茶的發展史幾乎貫穿了整個中華民族的發展史。茶的起源與演變已經在前面第一節中有闡述，這裡不作展開，現著重論述後幾項。

就拿茶的傳播和貿易來說，我們有著名的西部陸上絲綢之路[2]，準確地說應稱之爲「茶絲之路」。因爲絲

---

[1] 摘自陳宗懋主編：《中國茶葉大辭典》，中國輕工業出版社 2000 年版，第 277—284 頁。

[2] 絲綢之路，即古代中國經中亞通往南亞、西亞及歐洲、北非的陸上貿易通道。從本質上講，它是一條連接歐亞大陸的貿易通道；而且還緊密聯繫著沿途各國的政治、軍事、文化交流、民族遷徙與融合等豐富的內涵。隨著近幾十年絲路研究的深入和絲路熱，它的含義大爲擴展，出現了一種更爲廣義的絲綢之路，即凡經古代中國到相鄰各國的交通路線，包括海上、陸路均一概稱絲綢之路。

絲綢之路的本質既然是一條歐亞貿易的通道，故其首要的功能，即是起到一個貿易橋樑的作用，其內涵也主要是商業貿易。絲路上貿易的商品，自然主要是絲綢，有時絲綢甚至作爲等價物的貨幣使用。此外，還有許多商品在絲路上流通，中國內地運銷到西方的商品，除絲織品外，還有鐵器、糧食、漆器、茶，後期瓷器也很重要;由西方輸入內地的商品有農作物（如苜蓿、菠蘿、甘蔗、葡萄、胡桃等）、金銀器、毛織品、珍寶、香料、玉器、玻璃器、牲畜及畜產品等。由於絲路的昌盛，沿絲路各國、各地區的經濟呈現出一派生機勃勃的景象，形成了一種特別的地域經濟區域。

絲路所涵蓋的內容中，東西方文化交流是僅次於經濟貿易的重要內涵。這裡所指的「文化」是狹義的文化，主要包括文學藝術、科技、醫藥、宗教、習俗等。總之，絲路絕不僅是一條歐亞的貿易通道，而且是涵蓋了政治軍事、文化科技、方言習俗、民族宗教等多方面內容的東西交流的大動脈，其在人類文明史所起的巨大作用必將越來越被人們所認識。（參見絲綢之路大辭典編委會編，周偉洲、丁景泰主編：《絲綢之路大辭典》，陝西人民出版社 2006

綢和茶葉是陸上絲綢之路的兩個重要商品，也就是說這條商路上的商品裡除了絲綢是第一位的，就屬茶葉重要了，所以茶葉在絲路上佔據著相當重要的地位。絲綢和茶葉通過此路傳入西域諸國，遠銷蒙古、俄羅斯、哈薩克斯坦、吉爾吉斯斯坦、塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦、伊朗、土耳其等西亞各國乃至歐洲地區。向南則傳到了印度和斯里蘭卡等地。當時，在這些地區，中國的絲綢和茶葉是與黃金等價的。客人購買絲綢和茶葉時，天平的一邊放上黃金，另一邊放上同等重量的絲綢或茶葉，之後，商人把黃金拿走，客人把絲綢和茶葉拿走。特別是在印度，一看到中國的絲綢和茶葉來了，印度這些貴族婦女或曰嬪妃們，就打開城門，把身上純金做的耳環、項鏈、手鐲，全部扯下來往天平上放，另一邊放上絲綢或茶葉，然後，我們中國的商人就把黃金拿回來，她們就把絲綢和茶葉拿走。所以，當時在印度想喝上一口中國茶是相當困難的。如果沒有一定的經濟基礎和社會地位是喝不上的，因爲普通人買不起。

海上絲綢之路也是同理，主要是以三個商品爲主：絲綢、茶叶和景德鎮瓷器。所以大寫的 China 就是中國，小寫的 china 就是瓷器的意思。爲什麼呢？因爲當時的西方特別喜歡中國景德鎮的瓷器，認爲它們是巧奪天工之物或曰上帝的禮物，只應天上有，各種花瓶在他們眼裡簡直美得不可思議。因此我們中國景德鎮的一個花瓶，在西方能換十個奴隸。也就是說，當地人可以把花瓶當作貨幣使用，如果他們家裡收藏了幾個花瓶，一時半會兒又沒有錢，乾脆就拿個花瓶去抵價。如果他們拿著花瓶到奴隸市場上去交換，一個花瓶就可以換十個奴隸，可見當時的花瓶有多金貴。排在第三位的花瓶都這麼珍貴，排在第二位的茶叶和第一位的絲綢豈不是更貴？因此，那個時候在西方喝的不是茶，喝的是真金白銀，衹有那些皇室貴族才能喝得起中國茶，穿得起中國絲綢。

茶葉的對外貿易傳播之路不僅是陸上絲綢之路、海上絲綢之路這兩條，還有其他的傳播路徑以及大量可研究的課題。比如，茶葉是如何傳到朝鮮半島的？傳過去後，又是如何在朝鮮半島落地生根，慢慢地融入其歷史文化的？又如，茶葉是如何傳到日本的？傳到日本之後，又是怎麼從日本傳到歐洲，並在歐洲一步步落地生根的？因爲西方飲料是以咖啡爲主，東方飲料是以茶爲主。當東方的茶文化傳到西方，遇上西方本土的咖啡文化、習俗，相互之間既有排斥又有交融，很是複雜。因此西方人對中國茶的情感是複雜的，一部分人是愛之如命，一部分人則是恨之入骨：愛的人認爲這是上帝的恩賜，稱之爲「上帝的飲品」，就是上帝送來的人類最美妙的飲料；恨的人則認爲這是文化入侵。這個複雜所反映的是人心與人性，也反映出兩種文化的碰撞與交融，甚至反映出政治與外交的此起彼伏。因此，茶相當於是一面鏡子，折射出方方面面的歷史事實。它不僅作爲一個商品，同時也作爲一個政治、文化、意識形態、外交和習俗的載體，而在中國乃至整個世界史上扮演著十分重要的角色。這就是茶文化的傳播史和貿易史。

茶文化還跟宗教歷史息息相關。因爲佛教和道教是東方兩大最爲主要的宗教，都愛喝茶。爲什麼後來率先在佛家禪宗出現了禪茶一味，並能夠走出禪宗，流傳到整個佛教、道教乃至天下呢？因爲當時的禪宗一支獨大，在中國乃至東亞的影響力極大。所以禪茶誕生後，能夠迅速通過禪宗流傳出去。後來就不僅僅是禪茶一味了，而是佛茶一味了，就是中國佛教的八大宗派（除了禪宗之外，還有三論宗、唯識宗、天台宗、華嚴宗、淨土宗、律宗、唐密），都愛上了喝茶，唯識宗尤甚。

唯識宗是唐朝時期的玄奘[1]創立的。也就是《大話西遊》中那個特別囉嗦，動不動就 Only you 的唐三藏，

年版，第 1—4 頁。）

[1] 玄奘（600—664），唐代高僧。中國佛教唯識宗的創始者。佛經四大翻譯家之一。又稱「三藏法師」「唐僧」。俗姓陳，名禕，河南洛州緱氏（今河南省偃師）人。曾遍游各地，參訪名師，盡窮各家之說。爲會通各家異說，決心往印度求學。貞觀三年（629），離長安，歷盡艱險，於貞觀七年（633）終於到達當時印度的佛教最高學府——那爛陀寺，被推爲「三藏法師」，備受禮遇。從戒賢學各類經典，並歷游五印度，參學各地。應戒賢之囑，爲那爛陀寺僧眾講《攝論》《唯識抉擇論》，溝通了當時大乘學說中「瑜珈」與「中觀」的爭論，著《會宗論》3000 頌。又應戒日王的請求，擬折服南印度正量部師般若毱多的異說，著《制惡見論》1600 頌。戒日王爲玄奘在曲女城召開五印度各界大會，以玄奘上述兩論標宗，任人難破。歷十八天，無一人提出異議。一時名震五印，被大乘尊爲「大乘天」、小乘尊爲「解脫天」。玄奘謝絕戒日王及五印朝野的一再挽留，毅然地於貞觀十九年（645）回到祖國。前後歷 17 年，途經 50000 里，100 多個國家，總共帶回大小乘經律論 520 夾，657 部。此外還有若干佛像、舍利等。玄奘回國後主要是翻譯佛典。共譯 75 部，1335 卷。所譯之經論，後人通稱「新譯」。他還將《老子》《大乘起信論》等譯成梵文，傳到印度，推動了中印文化的交流。由玄奘口述，

但其實真正的唐三藏沒有那麼多廢話。有件非常值得一說的事，就是唐三藏到印度去取經，嚴格地講，他到印度取的不是經，而是論。因爲在佛家，經和論是有嚴格區分的：佛親口宣說的謂之「經」，大師或者大德所講的謂之「論」。也就是除了佛親口宣說者之外，所有與佛家有關的著作，統名曰「論」（《六祖壇經》除外）。那麼，玄奘當初到印度去的目的是很明確的，就是要把唯識宗的《瑜伽師地論》《唯識三十頌》等重要論著取回來。他爲什麼要千里迢迢地跑去印度把它們取回來呢？

因爲那個時候他在成都講經說法的時候，就住在寺廟中，其中，寺廟裡有一個胡僧（古代泛稱西域、北地或外來的僧人），也就是從印度來的僧人。在大唐時期，中國和印度高僧之間的交往已經相當頻繁了，每年都有成千上萬的人沿著絲綢之路不斷地交流著。也就是說，西域和印度有很多高僧往大唐來；大唐也有很多人往西域去。其中，大唐往西域去之人，有的衹是到現在的新疆地區就不再往西走了；有的繼續往西，到達阿富汗南部、印控克什米爾一帶就停止了；有的到達北印度就停止了；還有的則到達中印度和東印度，那就是終點了。那時正是佛法最鼎盛之時，這個胡僧就是通過絲綢之路從印度到中國來的，他對印度佛法的現狀很是瞭解。唐玄奘向這個人打聽，把當時印度的情況瞭解得很清楚。其中，他就瞭解到有幾部專門談論唯識宗的重要論著：《瑜伽師地論》《唯識三十頌》等。因此，他就很渴望把這幾本論著從印度取回來，翻譯爲漢文。所以他在去印度之前，對他此行的目的是非常清楚的。故「唐僧去西天取經」嚴格地講是錯誤的，應該是取論才對。儘管後來，他事實上也取了一些經典回來，但那也衹是順手取回來的。他當初去印度不是爲了取經，因爲在他之前，鳩摩羅什（344—413）、真諦（499—569）等這些翻譯大師已經差不多把西域和印度很重要的經典都翻譯成漢文了，所以他認爲多取幾本經或少取幾本經不是要點。重點是把那幾本還沒有翻譯到中國的論取回來。待他把那幾部論成功取回來以後，就成立了一個正式的宗派，即「唯識宗」。那麼唐僧也就成了唯識宗的東土初祖。

他有幾個著名的大弟子，其中一個是窺基[1]，一個是圓測[2]。其實他還有一個很有奇才的弟子，名曰辯機[3]，遺憾的是被腰斬了。他雖然高才博識，但是據史料記載，因他與唐太宗之女高陽公主私通，唐太宗得知此事後大怒，認爲這有辱皇室顏面，判辯機以腰斬之刑。此時辯機才三十歲左右。如果他不被腰斬，因其才能遠遠蓋過窺基和圓測，必會成爲玄奘的上首弟子。但非常遺憾，就在辯機的才學日益成熟之時，因爲愛錯対象而招致如此悲慘之下場。辯機的去世，對玄奘的整個身心打擊巨大，使玄奘特別悲傷。後來玄奘之所以不長壽，人們推測與辯機的腰斬有很大關係。從那以後，玄奘的身體每況愈下，一天不如一天。後來無奈，既然他最寵愛、最倚重的弟子辯機已不幸夭折，他就只好培養另外兩個僅次於辯機的弟子：窺基和圓測。

圓測不是中國人，而是大唐時期的新羅（今韓國境內）人。後來圓測的弟子道證及再傳弟子太賢歸國後，皆弘傳唯識學，使唯識宗在東鄰得到開啟，太賢因此被尊爲「海東瑜伽之祖」。另一方面，日本孝德天皇白雉四年（653），道昭（628—700）入唐，從玄奘法師學唯識學，學成歸國後，以元興寺爲中心傳播唯識宗。

辯機記錄整理的《大唐西域記》，具有重大的歷史價值，是研究中古時期西域交通史、文化交流史及西域、南亞各國史、地、社會等方面的重要資料。他學兼各家，崇尚戒賢一系，係統地譯出唯識系的理論，創立了唯識宗。其弟子很多，最著名的有：神昉、嘉尚、普光、窺基，稱玄門四神足。另有新羅圓測、元曉等，皆爲高僧。（門藟、張燕瑾主編：《中華國粹大辭典》，國際文化出版公司 1997 年版，第 575—576 頁。）

[1] 窺基（632—682），唐代名僧。唯識宗的實際創始者。京兆長安人。本姓尉遲，名洪道，一說出自于闐王族。十七歲出家，綽號「三車和尚」。先住慶福壽，後入大慈恩寺，師玄奘，通天竺語。年二十五參與譯場，與玄奘合譯《唯識論》。玄奘口譯，窺基筆受。又進修因明之學，譯文通暢明晰，義理彰然。龍朔二年（662）玄奘譯《大般若》終筆，令窺基奉表奏聞。繼承玄奘宣揚唯識宗教義，著有《成唯識論述記》《因明入正理論疏》等，爲因明大家。後主持大慈恩寺，時稱慈恩大師。（紀大椿主編：《新疆歷史詞典》，新疆人民出版社 1994 年版，第 689-690 頁。）

[2] 圓測（613—696）俗姓金，名文雅。唐代僧人。玄奘著名弟子之一。原籍新羅，十五歲遊學長安，從法常、僧辯學佛教經論。住元法寺學《毗曇》《成實》諸論。又隨玄奘學《瑜伽師地論》《成唯識論》等。貞觀初爲延壽坊西明寺大德。玄奘取經回長安後，開設譯場，圓測奉旨參加。在唐高宗後期和武則天初期，被選入譯經館，佐中天竺地婆訶羅（即「日照」）譯《大乘密嚴經》《大乘顯識經》等。（張永祿主編：《唐代長安詞典》，陝西人民出版社 1990 年版，第 395 頁。）

[3] 辯機（?—648 或 649），唐代僧人。生年不詳，約卒於貞觀二十二至二十三年間（648—649）。據《大唐西域記・記讚》《新唐書・公主傳》等，年十五出家，爲長安大總持寺薩婆多部道岳弟子。貞觀十九年（645），玄奘歸國於弘福寺譯經，辯機成爲最早被征參與譯場的「名德沙門」之一，負責綴文「執筆」。玄奘所述《大唐西域記》，即由辯機「恭承志記，倫次其文」，完成於貞觀二十年。後因與太宗之女高陽公主私通被誅。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 1338 頁。）

就這樣朝鮮半島和日本一直流傳或曰保存著玄奘完整的唯識學之學統與傳承。

而在中國，玄奘去世後，唯識學傳到第二代時，主要由圓測和窺基來弘傳。圓測主要在西明寺傳法，窺基則不負眾望，以慈恩寺爲中心並在民間和朝廷中大力弘揚唯識學，到處講經說法，聽者動輒萬人，朝野震動，拜其爲國師。因此，窺基沒有辱沒他師父玄奘的一世英名和偉岸人格，或者說沒有辱沒門風。但是，窺基死後，唯識學突然中斷，再無傳人。因此，唯識學在中國只傳了兩代，前後衹有五十年左右的時間。從此，世人再難聽聞唯識宗之名。後來，一直到清朝末年和民國初年之時，唯識學才又從日本倒傳回中國。唯識學傳回中國的標誌，就是日本的唯識學經典，又從日文翻譯成了漢文在中國得以流傳。這是由南京的金陵刻經處[1]完成的。這些佛家經典在那裡得以翻譯、印刷、研究和講說，培養出了民國期間唯識學上的兩位大師：一個是在家的熊十力（1885—1968），一個是出家的太虛大師（1890—1947）。他們又爲一時所重。唯識宗的發展史就說到這裡。

那麼唯識宗的開山祖師唐玄奘，取經回來後，有很長一段時間都在陝西西安的慈恩寺內和眾高僧譯經。慈恩寺裡有一個大雁塔，是專門用來存放玄奘從西天取回來的經論的地方。這是皇家替他蓋的一個藏經塔，現在是西安市的標誌性建築。那麼大雁塔及其所在的慈恩寺就是皇家譯經院，因爲不僅這個寺廟是皇家蓋的，而且寺內百餘僧人所有的開支用度，全部來自李唐王朝的國庫。在這個譯經院中，每一天的作息都是有嚴格安排的：早晨什麼時間起床，起床以後什麼時間誦經，誦完經後什麼時間吃早飯，早飯吃完一直到晚上什麼時間休息，其間的每一分每一秒都有嚴格的流程和規章制度。[2]

其中就有兩個規章制度與茶有關：第一是上午茶，第二是下午茶。我非常懷疑英國的下午茶來自唐朝的慈恩寺。具體開創者是誰呢？就是唐僧。唐僧開創的下午茶制度（注意，唐僧的下午茶是個制度）大體是：到了下午三四點，專門有人撞鐘召集大家到大殿去飲茶（小和尚已經把茶提前煮好了）——此時就算再忙，所有人都要把工作先放下。爲什麼要飲茶？因爲茶能提神醒腦，工作了一個上午和半個下午，大家都很疲憊。這時飲個茶，提提神，再繼續工作，就挺好。既然喝茶了，那就再吃幾個點心，這就出現了茶點：茶和點心結合起來就叫茶點。因爲他們的一切開支用度都是從國庫中撥的款，不存在經費緊張的問題。既然如此，那就把皇家做的各種各樣的點心，或者各個地方上貢朝廷的點心，拿一些到慈恩寺給高僧們吃。他們就一邊喝著茶，一邊吃著茶點，下午茶這個傳統就開始了。

後來下午茶制度走出了慈恩寺，變成了長安市（今西安市）王公貴族們的一種高雅生活。他們也學著在下午三點到五點的這個時間段，一邊品茶，一邊吃點心。因爲這個時間段既不是中飯也不是晚飯的時間，乾脆就另給它起一個名字曰「下午茶」。這個風氣在全長安的王公貴族們流傳開來後，又很快走出長安，走向全國。這個時候大約是在唐朝中期。也就是說儘管唐僧已經去世了，但是他留下來的下午茶制度或曰傳統、風氣，卻並沒有因爲他的去世而終止。正好相反，它還風靡一時。所以我有理由懷疑，後來的日本，及其之後的英國乃至以英國爲代表的整個西方貴族，動不動就喝個下午茶的傳統，是來自唐朝初年的玄奘。

那麼這個傳統充分地證明，在佛法的流傳過程中，無論是三論宗、天台宗、唯識宗、律宗還是禪宗等等，全部與茶發生了緊密的聯繫。所以嚴格地說，禪茶一味是錯誤的，至少是狹隘的，因爲不是衹有禪宗才和茶有關聯，而是整個佛家全部跟茶有著非常緊密的關係。所以從廣義上講，應該叫「佛茶一味」，而不是叫「禪

---

[1] 金陵刻經處，中國近現代編校、刻印、和流通佛典的佛教文化機構。清同治五年（1866）由楊文會居士創辦。初設於南京北極閣，繼遷常府街，後移延齡巷今址。楊文會通過日本佛教學者南條文雄從日本尋回中國已佚之隋唐佛教著述，如《中論疏》《百論疏》《成唯識論述記》等三百餘種，刻印流通。光緒三十三年（1907）於刻經處設「祇洹精舍」，自編課本，講習佛典，聘蘇曼殊教梵文、英文，以讚助斯里蘭卡摩訶菩提會創始人達摩波羅從事復興印度佛教的運動。組織編刻《大藏輯要》，選佛典四百六十部三千三百餘卷，最後完成五分之四。先後從他遊學而在佛學上有造詣的有章太炎、譚嗣同、桂伯華、歐陽竟無、梅擷芸、李證剛、蒯若木等。宣統二年（1910）組織「佛學研究會」，定期講經。後歐陽竟無在刻經處主持編校刻經，設研究部，繼而在南京公園路創立支那內學院。中華人民共和國成立後，成立「金陵刻經處護持委員會」，繼續補刻並新刻經版二百餘卷，還出版《玄奘法師譯撰全集》。從 1957 年開始，成爲中國佛教協會事業的一部分。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 804 頁。）

[2] 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷七載：「自此之後，專務翻譯，無棄寸陰。每日自立程課，若晝日有事不充，必兼夜以續之。……至三更暫眠，五更復起，讀誦梵本，朱點次第，擬明旦所翻。」

茶一味」。再往後發展，佛茶一味也顯得狹隘了，因爲不僅王公貴族，還有詩人、畫家、書法家等等也加入了飲茶之列。尤其是後來，中國的本土宗教——道教的道士們，也加入了飲茶之列。這又是如何發展的呢？

唐朝不僅佛教興盛，道教也很興盛。道教的興盛是有原因的。因爲唐朝的皇帝姓李，因此唐朝又稱「李唐王朝」。唐朝太祖是李淵，太宗是李世民，玄宗是李隆基，是李家開創了大唐盛世。那麼他們這個李氏是從哪裡來的呢？至今也沒有定論。有人認爲，他們是從西北地區的一個無名小地方發起來的一個家族。過去人是非常注重家族傳承和家譜的，當他們打下江山，創立大唐王朝的時候，他們拿不出一個像樣的家譜來，因此很多人懷疑他們連漢人都不是，可能是鮮卑人的後裔。鮮卑人起初是衹有名字沒有姓的。鮮卑人其中的一個小家族來到河西走廊被漢化後，就跟著漢人姓，漢人姓什麼他們就姓什麼，這個家族就跟著姓李了。至於你問他們爲什麼姓李，連他們自己也說不上來，因爲他們本來就沒有姓，姓張、姓李都無所謂，就隨便姓李吧。所以他們雖然姓李，卻是一個沒有家譜的家族。總之，他們是西北少數民族。要是跟漢地孔子的後裔（孔姓）、孟子的後裔（孟姓）這些大家族相比，他們就是一個小得不能再小，甚至連源頭都不知道在哪裡的一個家族。他們爲了讓自己這個家族的祖先變得輝煌起來，怎麼辦呢？就去攀親。在古代姓李的最厲害的人是誰？一查，是李耳，也就是老子。老子姓李名耳，這個在《史記》裡是有明文記載的。既然老子姓李，他們也姓李，順理成章地就把李耳當作祖先，攀上了老子的親。此後，唐朝就把道教定爲國教。老子跟道教又有什麼關係呢？

在唐朝之前，老子有一個被宗教化的過程。特別是東漢末年，張道陵[1]創立了五斗米教，把老子推爲教主，並以《道德經》爲五斗米教的根本大典。這樣，作爲一個生命學家或曰智者的老子就被張道陵及其後人慢慢地改造爲一個宗教中的老子。此後，老子的身份因此節節攀升，由一個偉大的生命學家和智者變成了一個宗教教主，甚至變成了天上一個最偉大的神僊——太上老君。從此，老子就變成了道教的創始人和鼻祖。其實老子不是道教的鼻祖，也不是道教的創始人，道教的實際創始人是張道陵。是張道陵硬生生地把老子變成道教教主和太上老君的，這樣很多人就誤以爲道教是太上老君（老子）創立的。繼張道陵之後，在魏晉南北朝時期，緊接著又出現了葛洪等這些著名道士，他們又把道教越來越體系化和完備化，把道教的宗教儀式（即「齋醮科儀」，佛家稱之爲「儀軌」）、神譜等一套東西慢慢地建立起來。它是大量吸收民間的一些巫術儀式，再吸收一些佛教的規章制度和禮儀典章，而形成自己的科儀，從此才越來越成熟而完備。

由於老子變身爲太上老君、道教教主，李唐王朝又和老子攀上親，認祖歸宗了，因此李唐王朝就認定，道教是他們李家的家教。由於他們李家當上了皇帝，所以李家的家教自然就成了唐朝的國教。唐太宗就明確下過聖旨，確定道教爲唐朝的國教。因此佛教儘管在唐朝十分流行，但是在政治上並沒有上升到國教地位，上升到國教地位者是道教。道教從此就借著皇家之勢大力弘揚，而迎來了它的巔峰時期。因此在唐朝時期，佛教和道教都處在發展的頂峰。

在這種情況下，因佛教與茶緊密地結合了起來，使得佛教各宗無論是高僧大德，還是普通出家僧人，或者是普通的信眾居士都以飲茶爲一時風尚，這個風尚很快就走出佛教，進入到皇族上層階級，又很快從上層階級進入到道教中。最後，無論是道士、丹士（不管是煉外丹還是煉內丹都號稱丹士，比如呂洞賓、鐵拐李等八僊就是丹士），還是普通的信道居士，都跟佛教一樣迅速地開始喜歡上了飲茶。

因此茶風起源於佛教，盛行於王公貴族，普及於道教和民間。所以這時再說佛茶一味，又顯得狹隘了，

---

[1] 張道陵（34—156），東漢五斗米教創立者。原名張陵，沛國豐縣（今屬江蘇）人。初入太學，通達五經。明帝時，曾任巴郡江州（今四川重慶）令。順帝時，與弟子入鶴鳴山（一作鵠鳴山，今四川大邑縣境內）中修道。順帝永和六年（141），作道書 24 篇（一說作《太平洞極經》百四十四卷），教人悔過奉道，并用符水咒法爲人治病，自稱「太清玄元」。創立道派，入道者須出米五斗，故稱「五斗米道」，爲道教定型化之始。他又爲所在道徒建二十四治，立祭酒以領道民。後被道徒尊爲「天師」，活一百二十餘年。其後裔承襲道法，四世孫張盛平於西晉永嘉年間移居龍虎山（今江西貴溪境內），廣收道徒，被尊爲「掌教」和正一天師，後世稱爲「張天師」。（史仲文、胡曉林主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，中國國際廣播出版社 1998 年版，第 65 頁。）

應該把道也加進去，叫道茶一味。說道茶一味也狹隘了，因爲王公貴族們也開始流行喝茶，陝西扶風縣法門寺寶塔的地宮裡，就出土了一套目前世界上最高貴也是最完備的制茶與喝茶的唐代宮廷御用茶具[1]。從把茶葉碾碎的那個碾子開始，到如何蒸煮的器皿，再到飲茶器皿，再到存儲器皿等一應俱全，故這是很完整的一套茶具。前文說過，唐朝時期都是「喫茶去」，所以他們喫茶之前，要先把茶葉碾碎，最後要把茶葉末一起吃進去。唐朝那個著名的來自趙州禪師的「喫茶去」公案，就是這樣誕生的，因爲那時還不是「喝茶」，到明朝中葉王陽明時期才開始喝茶。

自從趙州禪師把茶和禪宗結合起來形成「喫茶去」的傳統後，在發展過程中，就不僅僅是喫茶了。茶與禪之間的關係越來越全面、深刻而豐富，即不斷地把禪的思想引入到茶中，復又不斷地把茶引入到禪中，因此構成了一個獨特的中國文化：禪茶文化。

由於禪茶在禪宗寺廟乃至所有的佛廟中迅速普及開來，而「天下名山僧佔多」，絕大多數的寺廟都建在名山大川中，茶樹又恰好長在山裡，所以這些佛教僧人就利用地理之便，在寺廟周圍學習種茶。因爲想喝上茶，首先得學會種茶，總是到千里迢迢之外去運茶也不是辦法。這樣就形成了寺廟種茶、採茶乃至於賣茶的現象。因爲茶樹種多了，自己寺廟的和尚喝不完，就對外出售剩餘茶葉，賣茶的錢就作爲寺廟的經費開支之用。因此，賣茶葉就成了寺廟經濟中的一個重要收入來源。從唐朝中期一直到現在，賣茶葉都是寺廟的重要收入之一。種茶、採茶、摘茶、賣茶葉，這就形成了以寺廟爲核心的茶文化。這就是茶文化與宗教的關係。

其次，是茶的哲學。茶本身沒有獨立的哲學。所謂「茶的哲學」，是指茶與佛家結合，就以佛家義理爲自己的哲學；與道家結合，就以道家義理爲自己的哲學；與儒家結合，就以儒家義理爲自己的哲學。此部分爲茶道基礎的重要內容，後面會著重闡述，在此處衹是簡單提一下，不作展開。

再次，是茶的人文藝術。比如，茶詩就是茶文化的一個重要組成部分。在中國的詩歌中，有兩個永恆的主題，一個是酒，一個是茶。所以茶與酒，也是以唐宋時期爲代表的中國詩歌史上最常見的兩個主題。尤其是唐代的李白（701—762）和杜甫（712—770），可謂三句不離酒，同樣，他們也喜歡詠茶。唐代的白居易（772—846）也是一生嗜茶，自稱「愛茶人」「別茶人」。殆至南宋，著名詩人陸游（1125—1210）在茶詩創作方面堪稱巨擘，他一生寫詩上萬首，其中有三百多首茶詩流傳於世。因此，過去有「無酒不成詩」和「無茶不成詩」的說法。據統計，專題詠茶的詩詞和雖沒有專題詠茶，但吟詠時涉及茶的詩詞，「唐代有 620 首，宋代有 5600 首，再加上金、元、明、清以及近當代的，纍計達 12600 首」[2]可見茶與詩歌之間的相互影響、相互促進、相互交融是多麼深刻。

茶不僅與詩歌結合，還對書法、篆刻、繪畫等也有非常深刻的影響與促進。在過去的國畫中，茶的出鏡率是最高的，比較典型的茶畫有周昉（約 745—804）的《調琴啜茗圖》，閻立本（？—673）的《蕭翼賺蘭亭圖》，宋徽宗（1082—1135）的《文會圖》，等等。這代表著一種雅趣，一種境界。

最後，是茶的禮儀習俗。比如，始於唐、盛於宋的「斗茶」習俗就被視爲是一種雅事。「斗茶」首先在廣東、福建一帶出現，後來遍及整個江南，再後來流行到整個中國，爲此還專門形成了一個節日：「斗茶節」。「斗」在這裡有比賽的意思，所以「斗茶」其實就是一個擂台賽或曰比賽。每到斗茶節的時候，人們就把自己私藏的茶葉拿出來，看誰收藏的茶好，比誰泡的茶好。其實斗茶裡面有很多講究，而且隨著歷史的推移，斗茶的種類越來越多，程序、方式、比賽規則也越來越複雜[3]。

---

[1] 地宮中出土的《衣物賬》（供品清單）碑記載：「羅子一枚重十六兩半，龜一枚重廿兩，鹽台一副重十一兩，結條籠子一枚重八兩三分，茶槽子、碾子、茶羅、匙子，一副七事共重八十兩。」「七事」指的是茶碾、碾軸、羅身、羅屜、羅蓋、銀則、長柄勺。

[2] 陳宗懋、楊亞軍主編：《中國茶經》，上海文化出版社 2011 年修訂版，第 813 頁。

[3] 在宋朝時，「參與斗茶的人要帶上精美的茶器、上好的茶葉以及泉水，從煮水、生火到沖泡，每一個環節都有嚴格的鑒賞標準，如此才能評判出勝負。范仲淹在他的《和章岷從事斗茶歌》詠道『勝若登僊不可攀，輸同降將無窮恥』。在宋代的城市中，茶肆、茶館、茶坊林立，茶湯也品種繁多。『斗茶』一般會先斗色，再鬥湯，……宋徽宗便經常參與到臣屬之間的比鬥之中，還在自己的著作《大觀茶論》裡做了詳細的記述」。（劉嘉主編：《茶界中國（上）：驚艷世界的中國名茶》，中國輕工業出版社 2018 年版，第 180 頁。）

在唐宋時期，全國都流行斗茶。皇親國戚、文人雅士特別喜歡參與其中，因爲茶乃雅事。不像鬥雞、斗蛐蛐是一個粗俗之事，衹有下裡巴人才會去幹。皇親國戚、文人雅士等這些人都是社會的上層人士或曰高雅之人，如果抱著一隻雞或蛐蛐去鬥，他們認爲這不是他們的身份該幹的事。他們幹什麼呢？斗茶。因此，在過去，斗茶不是普通老百姓都能參與的。它代表著一種身份，如果他今天被邀請去參加斗茶比賽，回來之後都能跟鄉里鄉親炫耀上大半年：「你看，我被邀請去那個秦王府參加斗茶去啦！」或者「我被安排在崇王府裡參加了一次斗茶宴啦！」爲什麼他認爲這是一種榮耀而到處炫耀呢？因爲斗茶是上層人士的一個狂歡節，普通人不能隨便參加，誰被邀請去參加，本身就是一種榮耀、身份、褒獎或曰社會地位的認可。

現在斗茶的風氣已經沒有唐宋時期那麼濃厚，斗茶的面積也沒有那麼大：它已經沒落了，但沒落不等於沒有。在江南一帶的部分地區，這種遺風還留存著。尤其是最近幾年國家重視文旅，在盛產茶葉的地區，當地政府爲了打出地方特色牌，吸引客戶，招商引資，就開始重新做斗茶的文章，紛紛舉辦斗茶節。這就像產豆腐的地方辦豆腐節，扭秧歌的地方辦秧歌節，有杜鵑的地方辦杜鵑節，養菊花的地方就辦菊花節一樣，產茶的地方，在春天新茶出來之時，就搞一個茶博會。斗茶就被作爲茶博會裡一項重要的文化內容來進行。這就是茶的若干習俗之一；反之，斗茶節這個習俗屬於茶文化（嚴格地說，它應劃歸在茶節之中）的一個重要組成部分。

再比如，在訂婚和結婚時，把茶作爲禮品送往迎來，也是茶的禮儀習俗之表現。我們小時候（20 世紀 90 年代左右）的安徽地區就有一個現象，把好茶壓成茶磚、茶餅裝到禮盒中，一些散茶就用很漂亮的罐子裝上，作爲男女結婚時禮品的一個重要內容。這種習俗尤其在西南和西北地區得到注重，比如藏族人嫁女兒或者男方到女方家去提親時，都要帶著他們喜愛的上好磚茶才可以。如果禮品中沒有磚茶這個重要的組成部分，女方就會認爲男方的誠意不夠，這個婚事也許就談不成。爲什麼他們這麼重視茶呢？因爲茶作爲男女婚嫁禮品中的重要組成部分，代表的是甜甜美美、香香醇醇的生活，象徵著男方是真心想娶女方家的女兒好好過日子的，表達的是一種誠意和決心。如果沒有茶，女方就會把這個事情理解成是男方在拿自己家女兒開玩笑，所以這門親事就有可能泡湯。這是千百年傳下來的一種習俗，如果問其中有什麼道理，其實它沒有什麼道理；或者說是誰規定這樣做的，其實沒有誰規定這樣做，衹是大家約定俗成的一個禮俗。

以宗教爲核心的茶文化和以王公貴族、文人雅士、民間乃至國外等這些不同的文化圈所形成的茶文化合在一起，構成了中國豐富的茶文化體系。這就是茶在歷史中的第二個重要組成部分：茶文化。

㈢茶藝

茶藝是茶在歷史發展中形成的第三個重要組成部分。茶藝就是與煮茶、飲茶有關的一門藝術化的行爲或曰活動，也是一門相對獨立的文藝種類，它發源於中國，發展於朝鮮，鼎盛於日本，並在日本一直傳承著。我們中國人現在就從日本把茶藝再學回來。

作爲一門綜合藝術，茶藝易學難精。不要以爲茶藝會比彈琴或者拉二胡此類的藝術容易一些，事實上，茶藝也是很難的，如果沒有傳承，沒有十年八年的訓練，是成不了一名茶藝大師的。那麼茶藝訓練什麼呢？最主要的是泡茶手法、音樂、舞蹈，以及深厚的文化素養、高尚的人格和判斷是非對錯的能力。

茶藝非常講究泡茶手法的精確和到位：假設來了十位客人，一個合格的茶藝師，可以不用眼睛看，隨手拿來一疊茶碗，數量正好是十個；再隨手一擺，十個茶碗的間距居然可以均勻到零誤差；再用耳朵一聽，就能通過壺中水沸騰的聲音而知道水燒到了多少攝氏度——如果需要 80℃的水溫，他就聽水沸騰的聲音，燒到 80℃就把壺拿下來，如果需要 95℃的水溫，他還是聽聲音，燒到 95℃就把壺拿下來；往茶碗裡注水時，隨便一倒，若心裡想要倒三分茶，倒完水後，那十個茶碗裡竟然清一色地爲三分滿，絕對不會出現有一碗是三分

半的情況；如果是滿滿的一杯茶，他甚至都能把它放到頭頂上去走一圈，回來後茶杯裡的水一滴都沒灑出來。也就是說，整個泡茶過程，無論是使壺、端杯、煮水還是入茶，他都可以輕鬆地做到手隨心動。不僅僅動作行雲流水，而且在每個細節上也都是精確到毫釐不差的。

這種本事需要長期練習才可以。茶藝師也要像一個武術家一樣講求精確。假如一個武術家去進攻別人，一拳出去，本來想打對方的下巴，實際上卻打到了對方的肩膀，那這就不能稱爲武術家了。因爲他出拳太不精準了，試想一下，下巴跟肩膀的差別有多大呀。如果是一個高明的武術家，他想打到哪裡就打到哪裡，就像古代的點穴一樣，不能點偏，明明想點胸口的膻中穴卻點到了肚臍的神闕穴，那代表這個水平太業餘了。一個武術家想點到任何一個地方，是絕對不可以有一分一毫差錯的。同理，一個茶藝大師的精確度要比一個武術家還高，也就是這個茶藝流程中的所有動作，都要精確到絲毫不差的程度。這就要求此人必須要有很強的定力，再加上長期的訓練才可以。也就是說，一個茶藝師既要有內功也要有外功，兩者缺一不可。僅有定力是不夠的，沒有經過訓練，手哆哆嗦嗦的也不可以。除了定力外，還要能夠對手指、胳膊乃至整個身體都有很好的掌控，甚至對呼吸也要有很好的掌控。比如，練武術就很注重掌控呼吸，出拳要與呼吸相配合；練健美也注重掌控呼吸，仰臥起坐都必須要跟呼吸結合起來。茶藝也必須要把自己的呼吸以及手指、胳膊乃至整個人全部控制到很精確，才能夠做到精益求精。

日本人向來以精確著稱，這也充分體現在他們的茶藝中。因此，在日本，成爲一名合格的茶藝師是相當難的：需要從大約十來歲開始就正式拜師，之後跟著師父天天操弄這些杯杯罐罐，至少十年才有可能出師。他們是怎麼訓練的呢？

先說第一個：倒茶。倒茶要達到什麼程度才算合格呢？手非常穩，穩到往茶杯裡倒水時，能夠一直倒一直倒，把水堆得很高很高但都不溢的程度，不是一杯水這樣，是所有的都要做到這樣；而且在倒水過程中，茶壺出水要非常均勻，不像我們的手哆哆嗦嗦，一會兒粗一會兒細，一會兒斷一會兒續。十來歲的小女孩，爲了練習倒茶，要拿幾斤、十幾斤乃至四五十斤重的那種大壺來訓練，每天都要練上五到十小時，這有點像練習啞鈴一般。練到最後，把一個小小的壺拿在手裡，對她而言簡直就是小菜一碟，因爲她連一二十斤重的壺都可以操控自如，那半斤或一斤重的壺，當然更不在話下。

其次說第二個：端茶。端茶要端到什麼程度呢？把滿滿的一杯茶放到頭頂上，繞著大茶室走一圈，茶杯裡的水一滴不灑。這個訓練過程有點像雜技團裡練雜技（過去叫藝技，茶藝也屬於藝技之一）的人一樣，要把滿杯水的茶杯頂在頭頂上走路，一旦走灑就挨打。一直打到若干年以後，可以手端著或捧著一杯茶水，此時前面有一個人嘩地拔出劍來一劍刺向其眉心，劍甚至已經到達眉心一寸之處了，手中的茶水一動都不動。換句話說就是，在生死麵前或在雷鳴電閃瞬間，可以做到心如止水，把手裡這杯水端得穩穩的。

再說第三個：跪功。跪功要達到什麼程度呢？長時間跪在那裡，紋絲不動。因爲日本人習慣跪榻榻米，所以茶藝師一般都是跪著來泡茶的。茶藝師一跪就是幾個小時，衹是胳膊在泡茶、倒茶，整個身子是一動不動的。這種跪功也是要從十來歲開始就天天訓練才行，平時跪著參禪，訓練自己的定力，一直練到二十來歲的時候，就可以幾個小時地跪在那裡一動不動了。捫心自問，我們中國當代的所謂茶藝師，有誰能夠做到這樣？

再說第四個：舀茶葉。從茶葉盒裡把茶葉舀出來，也要做到均勻，哪怕隨手一舀，無論舀多少次，每一次都不會有任何差別；或者每次想舀多少就舀多少，比如說這一次想舀二十克，一勺子下去後百分之百地是二十克，不會多一克也不會少一克；下一次要舀三十克，一勺下去肯定也是三十克。因此，茶藝師必須做到對重量極其敏感，把茶葉往茶勺上一放，就知道有多重：茶勺有多重，茶葉有多重，放在手上一掂量，就能清清楚楚，也就是手比秤還要準確。這也不是一兩天就能練出來的。

還有其他的一些細節：音樂、香道、花道等。一個茶藝師要成爲一個古箏或古琴演奏家，彈得一手好古箏或古琴；還要懂上香或點香；還要會插花，把花插得非常藝術；還要會梳妝打扮，衣服穿得特別得體。

總而言之，日本的茶藝師需要具備非常綜合的素質。她彈著琴，焚著香，插著花，煮著水，才開始茶藝表演。她的每一舉每一動，都受過嚴格訓練，確保手的每一次翻轉，都非常藝術——對於看者而言，就像在看一個藝術品一樣。所以現在日本的茶道，說是茶道，實乃茶藝，是關於品茶的一門藝術。這門藝術是由什麼構成的呢？是由形式美和口感美這兩者構成的。下面分別闡述之。

形式美的第一個是音樂美。在品茶的時候要播放古典音樂甚至更古老的磬樂，或者親自演奏樂曲，比如旁邊有一張琴，一個妙齡女郎穿著唐朝的衣服，衣袂飄飄地彈琴，茶客一邊品茶一邊欣賞舞蹈，非常愜意。這就是茶藝的音樂美帶給我們的愉悅。

形式美的第二個是工藝美。工藝美指什麼呢？就是這些茶碗、茶盅、茶壺等，都是一門藝術，極具美感。特別是紫砂壺，更是一大藝術，即「紫砂藝術」。我曾經是一個報社文藝版的責任編輯，做過幾期紫砂藝術的宣傳。那時我纔知道，這紫砂藝術真是奧妙無窮，必須是大師出品，方爲精品。做壺是一門工藝，必須由工藝美術師完成——工藝美術師分爲初級工藝美術師、中級工藝美術師和高級工藝美術師幾個級別，高級工藝美術大師打造出來的壺就是不一樣，欣賞起來是一大藝術。所以我們在喝茶過程中，欣賞或者把玩茶壺就是一種工藝美的享受。這是工藝美帶給我們的第二個愉悅。

形式美的第三個是舞蹈美。比如日本的茶藝開始表演了，那個漂亮的女孩穿著和服，走著小碎步來到旁邊，九十度彎腰後往那一坐，袖子一甩，這個過程就是一場舞蹈。因爲她的每一個手勢都是非常優美的，她的手指長而細，翹起蘭花指攆動杯子等，每一個動作用我們陝西的話說都是「有哈數的」，不是亂來的：杯子怎麼放，杯蓋怎麼打開，打開後往哪裡放，等等，這一切都是一場舞蹈。我們在欣賞的時候就會有第三個美感產生：舞蹈美。

形式美的第四个是环境美或曰剧场美。茶艺环境的一切全部是有讲究的，要点是让一切回归自然和本色。比如，它原本是一个朴素的环境，我们在这个环境里点上香，插上花，整个会场立即变得古香古色；茶人的言谈举止去掉一切社会上的浮华和面具而回归到本色状态；景物也回归到自然的宁静舒展之本色状态：这就是剧场美，也就是人与环境皆回归自然，回归本色。因为喝茶的环境本身就是一个小型剧场，案几、茶海、茶壶、茶盅等等这一切就是道具，会场就是舞台，茶主与茶客就是演员：有道具美，有舞台美，有演员美，就构成了剧场美。如果这个环境再加上一定的灯光，还有风微微吹过，就更加完美了。风不能没有，因为没有风流动的环境就会有一种死气。但过堂风也不行，只要微微的细风就好。如果在一个山林之中，最好是外面有鸟叫声，远处有牛叫声，近处有蛙鸣声，旁边有潺潺水流声，再加上微风吹过，这个剧场的场景美就出来了。视听嗅触的感觉综合在一起，就是一种剧场美或者叫环境美。

形式美的第五個是表演美或曰祭祀美。無論是茶主還是茶客，整個喝茶過程就是一場莊嚴的表演，大家記住這種感覺：心生莊嚴或心生神聖。茶雖小道，內藏乾坤，大有祭天祭地祭祖祭心這一莊嚴心態。所以過去喝茶與喝酒都跟祭祀有關：喝酒要舉起杯來對著天，這叫敬天；再弄一點茶潑在地上，這叫祭地。不僅要祭天祭地，還要祭祖祭心，也就是對自己的心要有一個祭祀。表演就是祭祀，所以喝茶也叫祭祀式表演，或表演式祭祀。我們中國人習慣把茶杯端起，爲某人而舉杯，這都是一種祭祀的感覺，這時，茶就不是一個簡單的飲品，而是一個祭品；茶台也是祭台。無論是祭天祭地祭祖祭心的哪一個，都是「祭」。這就是祭祀美或表演美。

最後一個是口感美。喝茶是品茶，品茶之時的茶香入舌、入嗓、入胃、入身，在這個過程中所體驗到的感覺就叫口感美。

這麼多的美合在一起就構成了一個動態、立體的以茶爲核心的藝術，即茶藝。所以茶藝是一門美的藝術。不像我們沒有經過訓練的人，是毛手毛腳地擺杯子，慌慌亂亂地把杯子弄得叮叮噹噹響，手一摸到那個公道杯，就大叫：「燙燙燙！咦，燙死了！」這樣就一點美感都沒有，如果有人還做出一些奇怪的動作，那整個氣氛就弄得很尷尬，大家本來想喝茶的，結果一點雅興都沒有了。要做到整個流程下來，每一個動作都像一個舞蹈或者藝術，整個人與茶、茶具以及周圍的環境渾然天成，一點兒都不造作，優美而深刻，寧靜而悠遠。但要做到這個程度，沒有十年的功夫是不行的。

所以在日本，每年學茶藝者多，出師者卻極少。絕大多數人學著學著就半途而廢了。真正能夠被師父認可而出師，從此以茶藝師的身份行走在人間而以此爲業者，是十分稀少的。一個茶藝師衹有得到師父的許可才能以此爲業，不是自己認爲自己合格，就可以出去開設茶館或以茶藝師自居了。所以，在日本要得到師父的認可很不容易。因爲他爲了不讓其傳承、品牌被湮沒，是不會輕易許可人的，必須是你有真才實學，得到真傳後，他纔給你一紙文書，許可你從他的傳承下畢業。你以此畢業證爲憑，才可以說是他的弟子，才能開業授徒等等。所以在日本，傳承茶藝是有一套非常嚴格的制度和傳統的。日本的茶藝師不僅茶藝本身要很好，而且包括詩詞歌賦在內的各方面綜合學問也要很好才可以，所以成爲一名茶藝師非常艱難。但是，一旦成爲茶藝師，就會擁有極高的社會地位。日本的茶藝師是國師級別的，連日本皇室都要敬重三分，此外，無論過去還是現在，一位普通的大學教授或作家，遇見一位茶藝師，都會把腰彎到九十度，非常尊敬地行禮後再恭請其上座。這就是茶藝師的厲害。

成爲一位茶藝師，意味著你是一位國學大師。你必須博覽群書，不僅是對茶學、茶文化、茶藝精通，還要對文史哲、儒佛道等東方優秀傳統文化也無所不通。所以茶藝師的功夫不僅是在茶藝本身，諸如什麼茶碗端得穩一點，煮茶溫度控制得好一點，茶葉舀得准一點，等等，而是在茶藝之外——你得學富五車、人格高尚、品德優良，這樣才能成爲合格的茶藝師，因爲它們都是相互關聯的。沒有一個學富五車的底蘊，你是泡不好茶或操作不好茶藝流程的。這些茶藝流程似乎是純技術活，但其實背後暗含的是一個人的品德、人格、三觀等等。那麼這個品德、人格和三觀又是從哪裡來？從學富五車中來，從嚴格的師徒傳承而來，沒有跟著師父歷練上十年八年，是不可能品格高尚的。因爲高尚不是憑空而來，而是要落到實際行爲中才能變成現實的。要想讓高尚成爲言談舉止中必然且自發的有機組成部分，你必須有真才實學才能做到。所以你必須要成爲一個國學大師，才能在舉手投足和伸舒應酬之間把茶的精神、操守、內涵、品行、禮儀做到位。否則你衹是一個照貓畫虎、徒有外表而無內涵的人，是不配稱爲茶藝師的。

我們現在中國的茶藝師缺乏的就是這個內涵，都把功夫做在表面上了：一個小姑娘穿上個什麼漢服，手翹起什麼蘭花指來拿小茶杯，把茶藝變成一個舞蹈，以爲這就是茶藝之美。日本的茶藝師不是這樣，他們畢竟傳承了近千年的茶藝，知道什麼叫作美：美是由內而外散發出來的。這一點我們中國人要向日本人學習，因爲他們確實把中國文化保存得比中國還好，至少在某些方面是這樣。比如，他們的茶藝就遠遠地超過了中國。我們中國近年來改革開放以後，也在向日本人學習茶藝，但是我們這個茶藝學得並不正宗。現在社會上茶樓裡的那個茶藝，衹是學來了日本茶藝的五分之一，真正茶藝的精粹或曰靈魂，我們並沒有學來。任何藝術都有靈魂，茶藝作爲一門藝術，也有其靈魂，那就是：聖潔、高貴、一塵不染。我們衹有達到這樣的靈魂，才能掌握茶藝之真諦。也就是說，茶藝裡滲透的是一種高貴而聖潔的貴族氣、貴族精神和一塵不染的超越精神，我們並沒有把這種藝術精神體現出來。現在中國的茶藝師，大多時候所透露的是一種市儈氣，顯然沒有達到把茶之藝術精神（內涵）體現出來的程度。

美來自內在，美是由內而外散發出來的，這個道理還用再說嗎？這是我們古聖先賢反覆強調的，如果這還要再說，那證明我們的確是把自己的文化和老祖宗的教導丟到爪哇島去了，實屬不該。但是在中國，這個

道理就是得說，而在日本那裡不用說，日本人明白茶藝之美是由內而外散發出來的。既然美是由內而外自發地呈現出來的，你當然要狠練內功：把文史哲、儒佛道等東方文化弄透，把起心動念和三觀調整到位，把身口意三業弄清淨，再經過社會的歷練與摔打把人格提純，把心性提陞到一定程度。如此，一個真正意義上的品德高尚之人、利他之人、高境界之人、不俗之人才能誕生。衹有人不俗、心不俗，才能做到茶不俗。不俗即雅，衹有你變得高雅起來，才能體現出茶之雅。如果你自己都俗不可耐，你碰到什麼什麼就俗，因爲你就是俗之源，你就像一個病毒攜帶者一樣，走到哪裡就把俗的病毒傳染到哪裡。如果你是個集天下之庸俗於一身的人，你說你碰到茶能雅得起來嗎？顯然，你在舉手投足間透露出來的必然不會是雅，而是俗。俗和雅不是由外在決定，而是由內在決定的。太多人以爲弄個蘭花指茶藝就會變雅，事實上，自從弄了蘭花指，茶藝變得更加俗也更加不忍一睹。這都是因爲內在缺乏雅造成的。

雅不是學出來更不是裝出來的，雅是由內而外自然散發出來的。要想讓雅由內而外散發出來，不學富五車怎麼可以？不狠鬥私字一閃念怎麼可以？不把身口意淨化到一定程度怎麼可以？不把人格歷練到一定程度怎麼可以？不把心性提陞到一定程度怎麼可以？衹要做到這些，雅自然就出來了。高雅高雅，高人必雅。你把自己變成一個高人，自然就會雅。俗人的雅一定是東施傚顰或欲蓋彌彰。可現在中國大江南北就出現了一群裝高雅的俗士在弄所謂的茶藝，從此茶再也沒有了藝，變成和斗蛐蛐、鬥雞一個水平的俗物。本來茶是遠高於斗蛐蛐、鬥雞這種俗事的一種高雅行爲，現在卻被這些無學無知、無修無識之人搞得是俗不可耐。茶徹底墮落成了俗事，而不是雅事了。

要想恢復茶之雅，必須恢復茶之高；要想恢復茶之高，必須恢復茶人之高。茶高不高決定於茶人，茶人高茶才高，茶人雅茶才雅。這不是裝的，而是自然流露出來的。衹要茶人是高人，茶自然高。這裡的「高」指的是見地高人一籌，修爲高人一籌，品行高人一籌，學養高人一籌，乃至於成長歷程都高人一籌。比如說他是一個教授家庭出身，在書香門第長大，他的出生、成長環境就比普通人要好，起點也高一些，身上自帶三分雅，再加上他後天好好學習和提陞，這樣他就擁有不俗的見地，而成爲一個雅士。如果他愛上茶並從事茶事活動，那麼他的舉手投足、一顰一笑以及伸舒應酬之間就自然體現出高和雅，自然把茶事變成高雅之事。這就叫茶藝。

這一塊學問，日本人比我們中國人認識得更清，理解得更透，而且傳承從未中斷。因爲他們特別嚴於操守，就如上文所說的，如果現在你要去拜日本的茶道大師爲師，是很困難的；想得到他的青睞和真傳則更加困難，他必定先考驗你三五年，在你通過考驗之後，才開始謹慎地傳你這個茶藝，而且是一點一點地傳。實際上傳到最後就不是傳茶藝了，而是傳文史哲、傳儒佛道、傳品行、傳人格、傳心。這是我們中國文化乃至整個東方文化的核心。知識不是不傳，衹是順帶著傳一些，重點在於傳人格、傳品行、傳判斷是非的能力。因爲社會太複雜了，很多時候是是非非難以分辨：是以非的形式表現，非以是的形式表現，好以壞的形式存在，壞披上好的外衣而存在……你得擁有一雙火眼金睛，才能夠看穿風雲變幻的表象而了知事物和生活的真實。這是一種能力，是很難練就的，必須長期跟著師父學習才可以。師父要在籌措應對之中，在灑掃端茶之中，見山說山、見水說水，或者就事說事、就事指心，不斷地訓練你甄別對錯美丑的能力。

現在很多人，對錯美丑根本分不清。比如說，社會上都是笑貧不笑娼，這是一個明顯錯誤的觀念，但它就是存在了。再如，本來它是一個醜陋的東西，在我們眼裡卻成了美的代表，這不是美丑不分是什麼呢？典型的例子就是現在流行的所謂丑書，衹是亂七八糟的幾畫，實在是丑不可聞，但是我們不以爲丑，反以爲榮，到處張揚這種丑得不能再丑的書法。我們的審美居然墮落到了如此地步，真是讓人震驚。一些人由於沒有受過美學訓練而認丑爲美，倒是情有可原，但不能容忍的是，很多就是搞藝術的書法家，居然也美丑不分。作爲一個讀書人，難道他從來就沒有讀過自古以來論述書法的著作？難道他就沒有見過歐陽詢這些人的歐體或

者王羲之這些人的草書、行書？他哪怕只見過一次，也不可能把書法寫得那麼丑。能把書法寫得那麼丑，而且能夠丑到驚世駭俗的程度，就是不要良知也不要臉的行爲，普通人還做不到。

一個書法家或作家的審美居然墮落到連普通百姓都不如的程度，還指望這個時代有正宗的茶藝嗎？難有茶藝了。我們都分不清什麼是美和丑了，我們都把蘭花指這個東西理解成茶藝了，所以，茶藝就像書法那樣，從此終結在歷史的長河中。我們這個時代終結了很多高雅的東西：一些書法家終結了高雅的書法；普通的所謂中國茶藝師們終結了傳承千年的茶藝。但幸運的是在日本還有幾個茶藝傳承人，沒有完全讓茶藝消失，所以我們還有機會發揚它。儘管它藕斷了，但畢竟還有幾根絲在日本傳承著，這是東方文化乃至人類文明的一個不幸中之萬幸。

一些想要發揚茶藝的有識之士，就可以到日本正式拜這些茶藝大師來學習。近幾年來，德國、美國、英國以及俄羅斯這些國家都出了一些茶藝師，儘管稱不上是大師，但至少是一個茶藝家，還算不錯。我看過不少他們的文章或著作，發現他們對茶藝的理解還不是太偏，因爲他們畢竟是有傳承的。他們的傳承在哪裡呢？就在日本。他們的簡歷，無一例外都是到日本拜某位茶道、茶藝大師爲師，有的學三年，有的學五年，有的學十年八年，再回到自己的國家去傳播茶藝。他們寫的書中有一些精品被翻譯成了漢語在中國傳播。所以現在倒出現了一個很可笑的局面：茶藝從日本開始往西方迅速傳播，卻唯獨沒有傳到中國來——不能說完全沒有傳過來，而是傳到中國來後嚴重膚淺化而變味兒了，這等於沒傳。所以中國當代無茶藝——不是無茶也不是無藝，而是無合格的茶人把茶藝內在的精神或曰靈魂展現出來。

一名合格的茶艺师，要具备这几点：首先，必须是一个真正意义上的国学家，这一点就难住了很多人；其次必须是一个真正的生活艺术家，能够把生活艺术化，把艺术生活化，茶艺就是典型的把生活艺术化、把艺术生活化的具体体现；再次，必须有一个切实高尚的品德以及净化的身口意。只有做到这几点，他才能把茶的清、高、雅、德、品，通过茶艺准确、生动、透彻地传递、表达出去。茶乃死物，茶内涵诸般之德必须通过活着的人来传达。如果活着的这个人不是一个合格的茶艺师，那么茶内涵诸般之德——清、高、雅、德、品等等就體現不出來，傳遞不出去。所以茶藝是一門大學問，沒有跟著一個傳承和師父學習上十年八年，是成不了合格的茶藝師的。

上述所講的還僅僅是茶藝，不是茶道。僅僅是茶藝就如此深刻，但茶道比它還要深刻得多。

㈣茶道

這本書著重講的是茶道，對茶學、茶文化、茶藝衹是做個簡單介紹。茶學、茶文化重在學習，茶藝重在訓練，茶道則重在修煉。訓練跟修煉不是一回事，訓練是技術性、技巧性的訓練，修煉則不是。日本現在訓練出來的都是茶藝師，不是茶道師。茶道師就是禪師，就是修行家，就是生命學家。

因此，茶道有別於茶學、茶文化和茶藝，是茶的第四部分也是最高深的一部分內容。前三者與茶道之區別和關係簡單總結如下：

首先，茶道不是茶學。一個茶道家，可以不懂茶樹如何栽培、如何移植、如何雜交等等，也能成爲茶道師。爲什麼？因爲茶道和茶學是兩門學問，所以茶道師不需要懂茶學。

其次，茶道也不是茶文化，因此一個茶道大家未必懂得茶詩、茶畫等茶文化，未必能說出或背出唐宋時期的著名茶詩、茶畫，但這不影響他成爲一個茶道家。因爲這是兩回事。反之，能夠把唐宋時期那些茶詩背得滾瓜爛熟的人，可以是一個茶文化的學者，卻未必是一個茶道家，他與茶道沒有關係，衹是會背詩而已；能夠說得上絲綢之路與茶葉關係的人，可以是個歷史學家，但也未必是一個茶道家，因爲歷史還是屬於茶文化的範疇。

再次，茶道也不是茶藝。茶藝師是茶藝師，茶道師是茶道師，這一字之差，天壤之別。縱然把茶藝弄得再好，他也不是茶道家。會茶藝和會彈鋼琴、會彈琵琶、會製作景德鎮瓷器、會篆刻一樣，可以成爲一個藝術家，但未必能成爲茶道師。茶藝師和鋼琴師、演奏家、陶藝師、篆刻師等是同等類別的人，皆跟茶道師沒有必然關係。但茶道不排斥茶藝，它們之間並不衝突，可以獨立存在：在不會茶藝的前提下，也可以進行茶道的操作；但如果本身會茶藝，再操作茶道就更好，這是錦上添花。

那么茶学、茶文化、茶艺跟茶道是什么关系呢？茶学、茶文化、茶艺是茶道的形式，茶道是茶学、茶文化、茶艺的内容；或曰茶学、茶文化、茶艺是茶道的躯壳，茶道是茶学、茶文化、茶艺的灵魂；或曰茶学、茶文化、茶艺是用，茶道是体。此外需要强调的是，茶艺是茶道的世俗化，因为过去只有茶道而没有茶艺，后来才渐渐发展出茶艺，所以茶艺是茶道的一个世俗化过程。总之，茶学、茶文化、茶艺与茶道是形式与内容的关系，是躯体与灵魂的关系，是用与体的关系。

茶學、茶文化、茶藝有獨立存在的價值，茶道也有獨立存在的價值。前三者取代不了茶道，茶道也取代不了前三者，它們之間是相互促進、相得益彰的關係，不是取代的關係——不是說有了茶道就可以不要前三者，也不是說有了前三者就可以取代茶道。它們如果分開，則各有其獨立價值；如果合在一起，則是珠聯璧合——有形式有內容、有形有神、有外有內，這就更好。

那麼什麼是茶道呢？簡單地講，人與茶的互動之道，謂之茶道；借茶修心之道，謂之茶道；借茶覺醒之道，謂之茶道；借茶修行之道，謂之茶道。互動之道裡包含了茶影響人、人影響茶兩方面。我們簡單介紹一下茶是如何影響人，以及人是如何影響茶的。

茶是如何影響人的呢？茶對人最主要的影響是，我們可以通過茶來悟道，通過茶來悟心，通過茶來覺性。具體怎麼實現借茶悟道、借茶悟心、借茶覺性呢？通過看、聽、嘗、體會、感受這幾種綜合方式來實現。

看即是觀察水的顏色，可以給我們怎樣的啟迪；之後是聽，倒水時要注意聽水的聲音；然後是用舌頭品嚐並感受這杯茶；之後再體會這杯茶咽到肚子裡的感覺；等等。我們就是通過這些過程來領悟人生，感悟生命之道的。這就是茶對人的影響。

除此之外，還有人對茶的影響。人又是怎麼影響茶的呢？

第一，借茶淨化身心。在過去，茶就是一味中藥，它是用來通中脈的。不同的藥有不同的作用，茶這味藥和其他藥不同，其他藥是理肝、健脾、養心、培腎的等等，茶則是用來通中脈的。如果一個人腸胃不乾淨，乃至整個身體的細胞、血液、五臟六腑不通透，就多飲茶。所以說茶與我們瑜伽之間的關係也是很密切的。因爲瑜伽就非常注重中脈和七輪[1]。要想激活七輪和疏通中脈，喝茶是最好的輔助方式。這是第一點，茶就是藥，我們借茶來實現祛病健身、淨化身心的效果。

第二，借茶传法。怎么传呢？这是禅茶一味和密茶一味的范畴，我们后文再详述。

第三，借茶覺心（此心不是凡夫之心，而是未經染污之真心）。就是把心注入到這杯茶中來實現覺。注意，這杯茶已經不是通常意義上的茶了，而是我心之載體。心是看不見、摸不著的，所謂「覓心了，不可得」。但是，我們現在「可得」了，這個心在哪裡？在這杯茶中。

借茶淨化身心、借茶傳法、借茶傳心，就是人影響茶。那麼茶影響人、人影響茶合在一起，就叫人與茶

[1] 根據瑜伽傳統哲學和印度傳統醫學，一個人全身有七萬多條氣脈（Nadis），主要的氣脈有三條：中脈（Middle nadi）、左脈（Left nadi）和右脈（Right nadi）。在這三條氣脈中，最主要的是中脈。這七萬多條氣脈我們可以將它們比喻成大樹的枝葉，而中脈則是這個大樹的樹幹。故中脈爲全身氣脈之總管，中脈若通暢，則全身氣脈必通暢。根據瑜伽學和中醫學「通則不痛，痛則不通」原理，中脈通暢則全身氣脈必通暢，全身氣脈若通暢，則百病全無，身心煥然一新。而調節和控制氣脈運行的是分佈在中脈上的七個輪（Chakras，能量中心）。這七個輪既是身心和氣脈的總控制中心，也是身心能量的總存貯中心和不同層面（或叫不同階段）的意識的顯化與昇華中心。七輪從下到上依次是：海底輪（生殖器與肛門之間會陰穴內部）、腹輪（臍下三四寸小腹內部）、臍輪（肚臍內）、心輪（兩乳之間即膻中穴的胸腔內部）、喉輪（咽喉處內部）、眉心輪（兩眉之間的「印堂穴」內部）、頂輪（又名梵輪、大樂輪、大覺輪等。因此處有上千條神經分佈，像上千個花瓣，故此輪又名千瓣蓮花輪，位於頭頂百會穴處，是左脈、右脈和中脈會合的地方，一半位於頭頂內，一半位於頭頂外）。

的互動之道（具體如何互動，後文有更系統的介紹），這就是茶之道。

我們這裡只傳授茶道，不傳授茶學、茶文化和茶藝，因爲我不懂這些。我只懂與修行有關的茶道、香道等等。因爲我是一個職業修行家，衹要是與修行有關的，毫不謙虛地說，我全部精通。就像我在前文所講的，佛家有八萬四千法門，所有的法門都離不開眼、耳、鼻、舌、身、意。如果離開它們，這個法門依靠什麼存在呢？眼睛、耳朵、鼻子等等都沒有了，這些法門就不能獨立存在了。所以我衹要把眼、耳、鼻、舌、身、意的奧妙和規律掌握了，八萬四千法門便無所不通——豈止八萬四千法門，九萬四千法門都能通達。所以，大家若是想學茶學，就找安徽大學農學院茶葉系的教授，因爲他們是這方面的專家。若是想學茶文化，就找歷史學家、詩人。同理，若是想學茶藝，就可以去日本找那些茶藝大師，因爲我對茶藝衹是略通一二，並沒有拜過茶藝大師系統學習過。在我的視野中，目前可能沒有誰敢說他精通了源於中國而發展在日本的茶藝，也沒有人敢說整個茶藝完整地傳承在他身上。

我們的茶道已經失傳了上千年，大家有這麼好的福報，能夠學到這失傳千年的絕學，現在就要通過我們的共同努力，把她再次復興，讓她淨化我們的身心，洗滌人間紅塵氣。

四、佛家茶道是透徹完備次第清晰的修證體系

這次系列茶道課把失傳千年的茶道精華進行濃縮並提煉出來，完整地傳遞給大家，這應當是茶道有史以來，次第最明確、體系最完備、表述最現代的講授。我們傳承的茶道體系所使用的全部是現代化的語言，也就是大家都能聽得懂的語言。我們既不是用拗口的文言文來講述，也不是用生澀的宗教術語來解說，而是盡可能用通俗易懂的語言來表述，這也是我們這一代的茶道有別於此前茶道的具體表現。換而言之，我們的茶道是與時俱進的。

茶雖小術，可通大道。茶本身是個小術，貌似很簡單，日常的飲茶無非就是把茶葉放到壺裡，再把開水倒進去，然後再倒出來，你一杯、我一杯地喝到肚子裡，它就是這樣很小的一個事。但我們可以從日常的飲茶小術中，窺探到生命終極關懷、終極覺醒之大；反之，人類的終極關懷、終極覺醒可以很巧妙地蘊藏在喝茶之中或曰茶事之中。因此這是一個非常善巧的方便法門，在喝茶的同時，既品了茶，又入了道。

把茶與終極關懷、終極覺醒之道有機地結合起來，是中國人的一大創舉，是印度所沒有的。因爲佛法或曰生命的終極關懷、終極覺醒之道，在印度並沒有與茶相結合。佛法傳到中國以後，我們中國人才創造性地把茶與禪乃至整個佛法修行有機地結合在一起，形成禪茶一味乃至佛茶一味；此後道家也開始把茶與丹法融合爲一，形成丹茶一味或道茶一味；再後來儒家也開始將茶與內聖修持結合在一起，創造性地開闢了儒家之茶。也就是說，在中國，儒佛道全部愛上了茶，並把本流派的基本理念、核心思想融入到茶事之中，與茶進行著水乳交融般的結合與相應，形成了包含著各自哲理思想的儒家茶道、道家茶道和佛家茶道。

我們這次茶道重點講述的是佛家茶道：禪茶一味、密茶一味。爲什麼要選用佛家茶道作爲我們這次茶道的主體？因爲佛家茶道相對而言，最完備、最系統、最透徹、最具操作性與傳承性。但大家不要錯誤地以爲衹有佛家有茶道，因爲道家也有茶道，即丹茶一味或道茶一味；儒家也有茶道，把儒家各流派的理念思想貫通到茶道中就形成了不同支系的儒家茶道。比如，可以把儒家的「溫良恭儉讓，仁義禮智信」，或者「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也」這樣的理念貫通到茶道之中；也可以把「一物一太極，物物一太極」的太極思想貫通到茶道之中；還可以把王陽明的儒家正統之心學傳承（其脈絡爲：堯舜禹「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」之十六字心法→文王、武王、周公之易學→孔子之仁學→孟子之心學→陸九淵、王陽明之心學），貫通到茶道之中。如此就形成了儒家風格各異之

茶道。比如，「心茶一味」就是茶與陽明心學相結合的儒家茶道，後又被王陽明的弟子王龍溪[1]等不斷地發揮，形成了儒家茶道的一個支派：心學茶道派。這都是大有學問的。但相比較而言，佛家茶道是最系統、最完備、最透徹、次第最明確的。

其實把佛家茶道講透了，自然也就把道家茶道和儒家茶道也涵括在其中了。即使沒有涵括，學人若將佛家茶道學透了，儒家茶道也是一點即通，不學自明，道家茶道亦復如是。佛家茶道、道家茶道和儒家茶道這三者在外在形式上或有細微差別，但其內涵毫無二致，學人可以一通百通，舉一反三。

[1] 王畿（1498—1583），字汝中，號龍溪，學者稱龍溪先生。浙江山陰（今紹興）人。師事王守仁（王陽明）。嘉靖五年中會試後，不求仕進，回鄉與錢德洪共同協助王守仁指導後學。嘉靖十一年（1532）中進士，任南京職方主事，後升任南京武選郎中。不久因其學術思想爲當時首輔夏言所不容而被黜。此後他往來各地講學，在兩都及吳、楚、閩、越、江、浙等地均有講捨，歷時 40 餘年，潛心傳播王學，爲王學主要傳人之一。

第二章　茶道基礎

一、用生命學習茶道

我們要用什麼樣的態度來學習茶道？必須用生命的態度來學習。因爲茶道是借茶修行之道，是借茶開悟之道，是借茶成佛之道；或曰茶道是解脫之學，是成佛之學，是生死之學，是生命之學；或曰茶道是解脫法門，是覺醒法門，是成佛法門。因此，茶道極爲嚴肅，極爲神聖，極爲莊嚴。茶道不是用來玩的，我們千萬不要把茶道理解爲娛樂，茶道拒絕一切娛樂，拒絕一切小資情調。這個世界上最爲嚴肅之事莫過於生死，我們現在從事的正是最爲嚴肅的生死之學。在這樣神聖而莊嚴的學問上，怎敢用一種嘻嘻哈哈的心態、小資情調的心態、吊兒郎當的心態來對待？因此要學好茶道，就應該用生命的態度，即把整個生命、整個身心投入到其中才可以。

用生命的態度學習，是東方文化特有的學習態度和學習方式。但是一百多年來的西化教育，使我們當代人已經不知道東方文化的真正內涵和特有的學習方式，使我們自覺或不自覺地用對待西方文化的方式來對待東方文化。態度決定結果，態度錯了，結果必然錯。就像我們現在，始終試圖用邏輯、用推演、用構劃的方式來理解東方歷代聖賢的言教，將永遠不可能真正地理解和悟入其中。不是我們不用功，也不是我們不勤奮，而是我們的方法和方向錯了——用對待西方文化的方式來對待東方文化，起步就是錯的，結果必然是南轅北轍。因此，要走進東方聖學，必須調整好自己的身心，必須做到用生命學習。

(一)三調——調身、調息和調心

在走進茶道等東方聖學之前，我們一定要捫心自問：我們的身心準備好了嗎？如果準備不到位、不徹底、不全面，貿然走進，將會入寶山而空手回。按照東方文化的要求，學習前要做好「三調」，即調身、調息和調心。拙作《以心傳心》《〈瑜伽經〉直解》中有關於「三調」的詳細闡述，大家可以參閱這兩本著作獲得更深入的瞭解。這裡衹是簡單地對「三調」做一下介紹。

在我當年四處訪師求學期間，我拜訪過很多師父，師父們總是一再地提示我：你準備好了嗎？你真的準備好來追隨聖賢了嗎？你真的準備好迎接自己的蛻變和再生了嗎？從我的成長經歷中可以看出，有一個良好的開端，的確就成功了一半。然而，很多修行人不願意在基礎上多下功夫，不願意在起點上多做省察，覺得這些都是人生中的小事，我是來跟師父修大法的，這種「瑣事」完全可以忽略不計，如此就形成了高不成低不就的狀態。

調身，就是將身體的姿勢動作調整到舒適、穩定、伸展的狀態。茶道中最常用的姿勢是盤坐，其次還可以採用跪坐。身正才能心正，身靜才能心靜，身與心互爲因果，互相促進。人不同的外在姿勢就會引發不同的心態，先把身擺正，心慢慢地也就調正了。

調息，即調整我們的呼吸。我們只強調一個最基本的呼吸原則，即深長、均勻。人的呼吸越是深長，就越是能讓心靈平靜放鬆下來。呼吸深長還能清淨、暢通脈中的氣。

三調中最爲重要的是調心，修心是一切修行之根本，一切修行之核心。調心第一步是把心「收回來」，把心從各種日常羈絆和瑣事中收回來，人在這裡，心就要收回到這裡。調心第二步是把心「跟上來」，就是書看到哪裡或老師講到哪裡，我們的整個身心就跟到哪裡。我們與經典、與聖賢之間最大限度地保持著生命相通和思想共鳴，從而達到同頻共振。調心第三步，或者說第三個方法是「我死了」或「我已死」，就是要

徹底與過去告別，因爲唯有與過去做一個徹底的告別，我們纔可獲得新生。道家說，小死小活，大死大活，不死不活。我們以「我已死」這種方式來讓自己與外界的種種糾葛、種種牽掛一舉斬斷，放下萬緣，以一個全新的我再生出來。

能否做到，取決於我們的努力程度，取決於我們能不能夠做到真正意義上的同頻共振，取決於能不能做到真正意義上的說死去就死去。古人有一句話叫「修行乃大丈夫事，非帝王將相所能爲」。修行不是請客送禮，也不是吟風弄月，修行是戰勝自己和超越自己。帝王將相衹是外在的英雄，爲一代豪傑，他們能夠征服天下，征服國家，征服萬民，但不能征服自己；而修行人不想征服天下，只想征服自己。征服自己比征服天下要難得多，故而，一個修行人能做到的，帝王將相未必能做到。修行人是超凡入聖之人，一個修行人所做的是這個世界上最困難的事情——征服自己，不斷地殺死自己，在灰燼中再生，如鳳凰涅槃般的再生。再生一次就成長一次，最後，到達極致，到達圓滿，就成聖成佛。

總之，種種調身、調息、調心之法，皆是順利地走進經典、走進聖賢、走進東方文化的必要準備。如果做不到，你是無法走進東方文化的，將始終是局外人身份。你是你，經典是經典；你是你，聖賢是聖賢；你是你，文化是文化：你與他們沒有關係。因此，要想走進經典、走進聖賢、走進文化，必須做好必要的身心準備，準備好了纔能夠走進東方文化的殿堂，才能走進生命聖境。

㈡做好準備才能走進生命聖境

我們前面講過趙州禪師在一個早上讓三個年輕禪子頓悟成佛的故事。就是有一天早上，兩個年輕禪子風塵僕仆地從遠方趕來向趙州禪師請教，其中一個禪子一見面就十分虔誠地跪下來，非常嚴肅、渴望地問：「弟子參學多年來，不得其門而入，故千里迢迢特來參拜古佛您。請問師父，什麼是禪？」趙州禪師答曰「喫茶去」，他就頓悟成佛；而後，另一個禪子和後院主也通過相同的問答，相繼頓悟成佛。他們問的時候是很嚴肅、很認真的，是把整個身家性命全部壓在這句話上的，是在用生命學習，不像我們現在這樣隨意。很可惜，年輕禪子與趙州禪師互動的那個場景已經不在了，如果當時有個攝像機就好了，把這個場景拍攝下來，非常有必要。

因爲很多時候最關鍵的是在言語之外的那種氣氛、環境和現場感，但這些都隨著歷史而消失了，被塵封在歷史之中，留下來的衹是乾巴巴的幾個文字。我們千年以後再來讀這幾個文字，已經沒有任何感覺了，味同嚼蠟，心中沒有觸動。包括我們讀《論語》都是這樣的情況。《論語》從一般人嘴裡說出來，只是一些乾巴巴的文字，但當時從孔子嘴裡說出來可不僅僅是文字，而是含著強大的分量、穿透力、攝受力的，現在我們已經沒有辦法體會到了，但是那些恰恰就是最珍貴的。因此，珍貴的不是文字，而是孔子作爲一個聖人的那種攝受力。所謂「攝受力」就是一種巨大的同化力，就是你往孔子面前一坐，就被他的場所包圍，就被他所同化，身心得到巨大的淨化。這就是我們要盡可能地創造機會親近聖賢的根本原因。

印度把這個稱爲「達善」。在梵語中有一個專用詞就叫 Darshan，意思是「謁見聖賢」，或「最大限度地給自己提供與聖賢待在一起的機會」。Darshan 傳統在印度擁有數千年的歷史，一直延續到當代，這個傳統仍然被很好地遵循著。印度還有另外一個與之意思接近的詞，叫 Upanishad。這是一個組合單詞，它是由 Upa-和-nishad 兩部分合在一起，Upa-是靠近的意思，-nishad 是坐下的意思，Upanishad 就是靠近並坐下的意思。靠近什麼？靠近聖賢。靠近聖賢並坐在他的腳下，就叫 Upanishad。後來我們把 Upanishad 翻譯成爲一個特有的詞，叫「奧義書」。

奧義書不是某本書的名字，而是一個時代形成的書之統稱。奧義書有一個共同的特點：來自聖賢的教授。所以奧義書即 Upanishad，意思就是聖賢腳下的教授——我來到聖賢的腳下，聖賢給我的教導。印度不是衹有

一個聖賢，而是有很多聖賢，那麼每個人都把從聖賢那裡得到的教導記錄下來，就形成了很多奧義書或Upanishad。奧義書到底有多少？現在連印度人自己都沒有弄清楚，有人說有八十種，有人說有一百零八種，但其中最有影響的有一二十種。有人說它們是印度思想史上非常精彩的一些哲學著作，或者叫哲學著作集，相當於我們中國的諸子百家。所以，那個時候印度也有諸子百家，這些大師們不斷地教導弟子，弟子們又把他們的教導記錄下來結集成書，統稱爲 Upanishad 或奧義書。

因此 Upanishad 就是來到大師身邊，並靜靜地坐在他的腳下，聆聽他的教導。聆聽教導衹是達善的一個目的，此外，還有更重要的一個目的是希望得到大師的攝受。後來「攝受」這個詞就被佛教吸收，在佛經裡面也經常看到。比如，佛弟子跟佛之間經常出現這樣的話：我是一個漂泊於生死之中和流浪於苦海之中的可憐眾生，請求佛攝受我。因此「攝受」這個詞，就是從 Upanishad 演變而來的。所以 Upanishad 就是來到大師身邊接受教導和攝受。攝受未必要說話，那不說話幹什麼？靜靜地接受大師的同化。因此攝受力就是同化力：衹要你坐在大師身邊，他慢慢地就能同化你，把你整個身心淨化，把你從低層次帶到高層次，把你由愚昧帶到覺醒。後來還有一個詞和 Upanishad、攝受、同化的意思很接近，即「加持」。也就是說，Upanishad、攝受、同化、加持，這四個詞是近義詞。

孔子就極具攝受力和加持力。任何一個聖賢都與生俱來地擁有攝受力和加持力。你衹要成爲聖賢，必然擁有攝受力和加持力。但是在《論語》中沒有辦法記錄攝受力和加持力。去掉了攝受力和加持力，孔子的語言就成了乾枯的文字，因此古人有一個流傳了幾千年的觀點：書籍和文字是聖賢的糟粕。確實如此！我們現在學習的就是乾枯的文字。我們現在讀包括儒家四書五經、佛家佛經、道家道經在內的經典，從中學到的都是糟粕。精華在哪裡？在文字、書本之外，在孔子、佛陀、老子活著的生命之中，在他們的言談舉止之中。衹要你走進他們，他們的言談舉止就會給你以無盡的加持和攝受，潤物細無聲般地就把你的身心滋潤了，就把你的身心清淨了，就把你的智慧開啟了，就把你的煩惱化除了。這一切都是在不知不覺之間就完成了。

子路[1]是那麼狂傲的人，但是一見到孔子，就被孔子所懾服和同化，心中的傲氣、自大和自我，就被孔子四兩撥千斤般地化掉了，這就叫攝受力、加持力。並非孔子說了什麼話征服了子路，子路這樣的人不是你三言兩語的空頭語言就能征服的，因爲他見過的世面太多了。你輕飄飄地說幾句話，就想把這樣的人征服，那是不可能的。但是孔子什麼都沒說，孔子就衹是看了他一眼，他就撲通跪下，從此鐵了心地跟隨孔子。到孔子周遊列國的時候，子路就是他最主要的貼身弟子，一路保護他，跟他同生死共患難。在周遊列國期間，他們經歷了無數次生死，在這些生死關頭面前，子路始終跟他的師父孔子命運與共，絕不分離。爲什麼子路那樣折服於孔子？難道是孔子有什麼權力嗎？還是孔子有什麼財富呢？孔子只是一介草民，無權無勢亦無財。那麼孔子是用什麼來懾服子路的？就是加持力和攝受力。透過聖賢生命展示出來的威力，用我們現在的話說就是「氣場」那個東西，就叫攝受力。

那麼趙州禪師是古佛，他也有這樣的攝受力。當年輕禪子來到了趙州禪師的身邊之時，其實就是走進了他的世界之中，就被籠罩在他的氣場之中，那種場面既活潑又莊嚴。在這種活潑而莊嚴的氣氛下，年輕的禪師很恭敬地跪在趙州禪師的面前，用整個生命，非常真誠地問趙州禪師：「什麼是禪？」

這裡面就牽涉到一個學習的態度問題。我們一再說，學習分四個層次：用感官學習、用大腦學習、用心學習、用生命學習。那麼這個年輕禪子就是在用生命學習。他不是用嘴在提問，不是用大腦在提問，而是用全部生命化成了這一問：他把這一問看作是自己生死攸關之問，即他的全部身家性命就繫在這一問上。這纔

[1] 仲由（前 542—前 480），字子路，又字季路，魯國卞地（今山東省濟寧市泗水縣泉林鎮卞橋村）人，「孔門十哲」之一，「孔門七十二賢」之一，少孔子九歲，是弟子中侍奉孔子最久者。仲由以政事見稱，爲人率直而勇敢，跟隨孔子周遊列國，是孔子的侍衛。周敬王四十年（魯哀公十五年），衛亂，父子爭位，子路被黃瞶殺死，葬於溫淵（今河南濮陽），享年六十三歲。
仲由少年時，從事各種勞作來維持家庭生活，常吃野菜充飢。拜入孔門之前，他曾經瞧不起柔弱的孔子，屢次冒犯欺負孔子。爲此孔子設計出少許禮樂儀式對他慢慢加以引導。後來，子路穿著儒服，帶著拜師的禮物，通過孔子學生的引薦，請求成爲孔子的弟子。

是禪之問。不像我們現在，還處在一種極爲晃蕩、煩亂的心境中，隨口就問：「嗨，夥計，那個禪是個什麼玩意？跟我說說唄。」這就叫口舌之問，最多是大腦之問。如果我是趙州禪師，這時我回答你「喫茶去」，對你沒有任何啟迪。因爲你就沒有用心問，也沒有用命問，你只是用口舌、大腦在問，即使我給你再好的回答，對你都是沒有效果的。所以用什麼態度來學習十分重要！而這個禪子根本不是這樣問：「哎，那個趙州，什麼叫作禪，跟我說一下唄。」如果是這種隨意、吊兒郎當的態度，趙州禪師一棍子打死他！他是用生命在問，這是很不一樣的！

大家一定要注意，你是用哪一個層面在學習？是用口耳學習？是用大腦學習？是用心靈學習？還是用生命學習？不同的態度，結果是完全不一樣的。所有的禪師都是用生命在學習，所以他們都是用生命在請教，因爲他們放下一切，走了千里之路，好不容易纔來到趙州禪師身邊，把整個身家性命都壓在這句請教上，當然非常嚴肅且慎重地跪在那裡，雙手合十：「請問師父，什麼是禪？」所以這是千鈞之問，這句話裡有千鈞之重，因爲他們的整個身家性命都壓在這上面。

趙州禪師說：「喫茶去。」他很嚴肅地站起來，看到禪師指了一下旁邊的茶和茶具，就非常恭敬地坐到桌子邊，開始煮茶，吃茶。他認爲在煮茶、吃茶裡面就有他想要的答案。爲什麼呢？因爲他問了「什麼是禪」，趙州禪師說了「喫茶去」，那就證明「喫茶」裡面就有答案，所以他把喫茶作爲他獲得明心見性的唯一方法和途徑，他覺得這是他師父趙州禪師的最高教導，就非常認真且投入地煮茶、吃茶。

在趙州禪師強大的加持和攝受下，這個年輕禪子兩盞茶一吃，當下頓悟成佛。在這樣一種氛圍下，趙州禪師又先後讓另外一個禪子和侍者「喫茶去」，他們在虔誠的喫茶過程中也都頓悟成佛。他們用一種非常感恩的眼神看著趙州禪師，意思就是他們沒有白來，他們在喫茶的過程中，一杯茶下肚，立即明心見性。也就是說，在一個不起眼的早晨，有三個年輕求道者，在趙州禪師的加持和攝受下，通過喫茶而頓悟成佛（這裡所說的「頓悟成佛」是真正意義上的成佛。我們一再重申，這個世界上不僅有釋迦牟尼一個人成佛了，在他之後，有無數人都成佛了，我們中國成佛的人也非常多。我們把成佛稱爲「明心見性」「開悟」「成道」「得道」），振動天下學子。禪茶也因此正式誕生。

這三個年輕求道者能夠通過喫茶而頓悟成佛，有內外兩個原因：外因就是趙州禪師被稱爲「趙州古佛」，有強大的加持力和攝受力，他們一來到趙州禪師的身邊，就進入了趙州禪師的生命世界中，接受趙州禪師的加持和攝受；內因就是三個年輕求道者通過這麼多年的學習和調心，都已經打下了良好的基礎，都用生命在求道，都已經做好了進入生命聖境的準備。在這樣內外因的共同作用下，趙州禪師的證悟、境界就借茶傳遞過去，完成了心傳，從而使他們頓悟成佛。求道者自己做好準備是內因，是主要因素，否則遇到再高明的師父都衹能白白錯過機會。

㈢四層學習法

下面我們再仔細講講四層學習法，這對我們進入茶道乃至東方聖學非常重要。人類的學習主要有四個層次，或者說四個境界，依次爲：用感官學習、用大腦學習、用心學習、用生命學習或曰用性命學習。

第一，用感官學習，就是用眼睛、耳朵去學習。所學內容抵達我們的感官即止，無法抵達到心靈，通俗地說就是「不走心」。平時我們看電視、報紙都是這樣用眼睛掃一下，用耳朵聽一下，並不會刻意去記憶。這是最入門、最初級的學習方法，是學習的第一個層次。

第二，用大腦學習，就不僅僅是用眼睛看或用耳朵聽，還要努力地用大腦去記憶、儲存所學內容，希望一輩子都不忘記。這顯然比用感官學習高級得多，但只是學習的第二個層次。

第三，用心學習，就是真心地熱愛所學的內容，在學習過程中把自己所有的激情、熱情、喜好投入和貫

穿其中。愛好是最好的老師，有了真心的喜愛就沒有學不會的東西。衹要你發自內心地去熱愛它，就一定能學會它，剩下的衹是時間長短而已。很多人說我這個也學不會那個也學不會，那你就要捫心自問：你是不是真心熱愛它？這個世界上所有的東西，衹要別人能學會的你一定也能學會，如果別人能學會而你學不會，問題一定出在你自己身上，就是你沒有真心熱愛它，你在學習的時候沒有付出全部的心血、熱愛和熱情，也就是沒有用心學習。這是學習的第三個層次。

第四，用生命（性命）學習，是學習的最高境界。用生命學習就是把學習的对象、內容，視作自己的救命良藥。假設自己是一個中毒很深的病入膏肓之人，將不久於人世，此時遇到了茶道，我堅信它就是我的救命良藥——學，則活；不學，必死。以這樣的心態來學習，就叫用生命學習，或曰用性命學習。這很像武俠小說裡面所說的，某某人中毒了，沒有解藥就活不過一個時辰，因此在一個時辰之內他必須獲得獨門解藥，得到這個解藥就能活下去，得不到則必死無疑。不管是學儒、學佛還是學道都要這樣，只有把所學習的对象視作我們的救命良藥，才能夠真正把它們學好。

我們用哪個層次來學習，所學內容就能夠抵達到哪個層次，就能夠改變到哪個層次。如果是用感官學習，所學內容衹能抵達並改變我們的感官；如果是用大腦學習，所學內容衹能抵達並改變我們的大腦、神經系統；如果是用心學習，所學內容就會抵達並開啟、滋潤、成長我們的心靈；如果是用性命、生命學習，所學內容就能讓我們的生命開花，讓我們獲得生命的終極覺醒、徹底覺醒或曰圓滿覺醒。這個生命的終極覺醒，佛家稱之爲「成佛」，儒家稱之爲「成聖」，基督教稱之爲「成神」，道家稱之爲「成僊」。衹有用生命學習，才能獲得生命的徹底覺醒和解脫。也就是說要想獲得生命的終極覺醒，這個人在覺醒之前，他的學習態度和學習方法必須是第四個級別：用生命學習或曰用性命學習。用感官、大腦學習而又想要獲得生命覺醒是斷然不可能的。

西方文化的學習永遠停留在前兩個層次：用感官學習和用大腦學習。衹有包括我們中國文化在內的東方文化，才始終追求用心學習和用生命學習這兩個層次。我們視經典如性命、如生命、如救命稻草，如武俠小說裡的獨門解藥——得之則生，失之則死。我們是以這樣的態度來學習經典、文化和聖賢教導的，而且這種態度衹有我們中國或者說東方纔有。

可惜的是這種學習方法和學習態度隨著中國文化的沒落而沒落。自五四運動以來的百年間，西學東漸，我們一切都以西方的標準爲標準，唯西方馬首是瞻。包括學習方法和學習態度，我們幾代人從幼兒園開始，一直到小學、中學、大學，采用的都是西方的那一套學習態度和方法，即都是用感官學習和用大腦學習。這兩種態度、方法皆是隨著西方文化在中國的強勢推行，而普及到所有的老百姓之中。因此，我們不知道學習上還有另外兩個更高的境界，叫「用心學習」和「用生命學習」，老師不教導我們，家長也不教導我們，因爲他們都不知道。我們都不知道有這樣的學習方法，就更談不上去實踐，因此我們幾代人都自覺不自覺地用感官或用大腦學習，以爲這就是學習方法的全部，而丟失了「用心學習」和「用生命學習」這樣的方法。

這一丟失，就讓我們非常不習慣更不會運用這兩個方法來學習。我們現在已經深深地習慣於用感官學習。比如大家來聽課，覺得帶個耳朵來聽聽就夠了，偶爾把一兩句話記在大腦中，那都是很給老師面子了。但即使記在大腦中也衹是上升到用大腦學習這個層次，我們已經不習慣於用心學習了——調動自己的全部熱情、全部潛能、全部心靈、全部精神投入到學習上來。連這種學習境界現在都沒有了，更談不上學習的最高境界，即用生命來學習——用性命、身心、生死來踐行所學內容。

比如，儒家追求仁愛，如果是用生命來學習，當現實與我們所追求的仁愛之道（仁道）發生衝突時，而且這個衝突是不可調和的，兩者必須擇其一，怎麼辦？在這種情況下儒家提倡「殺身成仁」，即不惜丟掉性命也要捍衛仁。注意，不是殺仁成身，而是殺身成仁。現在沒有人能夠做到這一點了，但對於一個真正的儒

者來說，這是必須要做到的，這就叫用生命學習——我要用生命來消化、體悟、證悟和捍衛我所學的內容，因爲我所學的內容永遠大於我的性命，我願意死一萬次來追隨之，所以死一次又算什麼呢。這就是儒家殺身成仁的學習態度。

那麼佛家呢？佛家講「爲法忘軀」，即爲了法而忘記自己的身體。「法」就是佛陀的教導，廣義地講，就是一切聖賢的教導。佛家提倡，要做到爲了學習、傳承、捍衛聖賢的教導而「忘軀」。當年禪宗慧可大師斷臂求法，就是佛家典型的「爲法忘軀」。

這個故事記載在宋代高僧普濟所著的《五燈會元》卷第一《東土祖師・初祖菩提達磨大師者》中，具體如下：

時有僧神光者，曠達之士也。久居伊洛，博覽群書，善談玄理。每嘆曰：「孔老之教，禮術風規；《莊》《易》之書，未盡妙理。近聞達磨（達摩）大士住止少林，至人不遙，當造玄境。」乃往彼，晨夕參承。祖常端坐面壁，莫聞誨勵。光自惟曰：「昔人求道，敲骨取髓，刺血濟饑，布髮掩泥，投崖飼虎。古尚若此，我又何人？」其年十二月九日夜，天大雨雪，光堅立不動。遲明，積雪過膝。祖憫而問曰：「汝久立雪中，當求何事？」光悲淚曰：「惟願和尚慈悲，開甘露門，廣度群品。」祖曰：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以不德小智、輕心慢心，欲冀真乘？徒勞勤苦。」光聞祖誨勵，潛取利刀，自斷左臂，置於祖前。祖知是法器，乃曰：「諸佛最初求道，爲法忘形。汝今斷臂吾前，求亦可在。」祖遂因與易名曰慧可。可曰：「諸佛法印，可得聞乎？」祖曰：「諸佛法印，匪從人得。」可曰：「我心未寧，乞師與安。」祖曰：「將心來，與汝安。」可良久曰：「覓心了，不可得。」祖曰：「我與汝安心竟。」

慧可大師（487—593），俗姓姬，虎牢（又作武牢，今河南省滎陽市）人，出生時父母給他取名爲「光」。慧可從小就志氣不凡，爲人曠達，博覽群書，精通老莊、易學，喜歡遊山玩水，對持家立業並不感興趣。後來接觸了佛典，深感「孔老之教，禮術風規；《莊》《易》之書，未盡妙理」，便棲心佛理，超然物外，怡然自得，時間一久，就產生了出家的念頭。父母看到他志氣堅定，就允許他出家。他就來到河南洛陽龍門香山，跟隨寶靜禪師學佛，不久又到永穆寺受具足戒。此後又遍游各地講堂，學習大小乘教義。經過多年學習，慧可禪師雖然對經教有了充分認識，但是個人的生死大事對他來說仍然是個謎。

三十三歲那年，慧可禪師又回到香山，放棄了過去那種單純追求文字知見的做法，開始實修。他每天從早到晚都在打坐，希望能夠借禪定的力量解決生死問題。這樣過了八年。有一天，在禪定中，他突然看到一位神人站在跟前，告訴他說：「將欲受果，何滯此邪？大道匪（非）遙，汝其南矣！」意思是說：「如果你想證得聖果，就不要再執著於枯坐，滯留在這裡了。大道離你不遠，你就往南方去吧！」慧可禪師知道這是護法神在點化他，於是將自己的名字改爲神光。第二天，慧可禪師感到頭疼難忍，像針刺一樣，寶靜禪師想給他治療。這時，慧可禪師聽到空中有聲音告訴他：「這是脫胎換骨，不是普通的頭疼。」慧可禪師就把自己所聽到的告訴了他的師父。寶靜禪師一看他的頭頂骨，果然如五峰隆起，於是就對慧可禪師說：「這是吉祥之相，你必當證悟。護法神指引你往南方去，分明是在告訴你，在少林寺面壁的達摩大師就是你的師父。」於是，慧可禪師辭別了寶靜禪師，前往少室山，來到達摩祖師面壁的地方。

當時達摩在少林寺旁邊的一個山洞裡（現在叫「達摩洞」，當時沒有名字，就是一個無名山洞）面壁打坐，他已經在這個山洞中坐了整整九年，史稱「達摩面壁」。之前有人就問他說：「你坐在這裡幹啥呀？」他說：「我在等我的弟子。」過了一段時間又問他說：「你的弟子怎麼還沒等到啊？」他說：「沒呢，我的弟子還在打基礎。」過了幾年，又問他說：「你的弟子現在怎麼樣了？」他說：「嗯，現在基礎打得差不多了，快來了。」過兩年又問他說：「你的弟子來了沒？」達摩說：「正在路上，要不了兩天就到了。」達摩說他一直在等的這個弟子是誰呢？就是慧可禪師。

但是千等萬等等了九年，等到慧可禪師來了以後，達摩卻不認他。也就是說慧可禪師要拜他爲師，他不接受，只顧在山洞內面壁打坐，根本不理睬慧可，更談不上有什麼教誨。慧可雖然很無奈，但不氣餒，他是出家人，可以住在少林寺中，就每天給達摩送飯，朝夕承侍。在此期間，他雖多次哀求達摩祖師收他爲徒，但達摩始終既不拒絕也不接納，他內心反而越來越恭敬和虔誠。他不斷地用古德爲法忘軀的精神激勵自己：「昔人求道，敲骨取髓，刺血濟饑，布髮掩泥，投崖飼虎。古尚若此，我又何人？」就這樣，他每天從早到晚，一直待在洞外，絲毫不敢懈怠。

這樣過了一段時間，慧可實在忍不住了，就打定主意來到達摩洞前，再次表達了自己渴望拜他爲師，以及得到他點化的心願，並對達摩說：「您今天務必收我爲徒，如不收我爲徒，我將跪死在這裡！」但是他說完後，達摩還是像沒聽見一樣繼續坐在洞裡，他就只好一直跪在外面，一動不動。就這樣一個坐在洞裡一個跪在洞外，僵持了大半天。那天是臘月初九，到了半夜的時候，突然下起了鵝毛大雪，天快亮的時候，積雪居然沒過了他的膝蓋。這時，達摩祖師可能盤腿坐著有點睏，準備出來舒展舒展筋骨，就下座慢慢地走出洞來。一看發現旁邊有個雪人，再把雪撥開仔細一看後才知道原來這不是雪人而是真人，就問：「你這麼長時間地跪坐在雪中，在幹什麼呀？」慧可流著眼淚，悲傷地回答說：「我就是白天跪在洞外要拜您爲師的慧可，我說過，您要是不收我，我就跪死在這裡。我在踐行我的諾言。」達摩說：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以不德小智、輕心慢心，欲冀真乘？徒勞勤苦。」用直白的話說就是：「你這是在給我耍小苦肉計呀？就憑你在雪中跪這麼一晚，哭哭啼啼地掉兩滴眼淚，就想學到我的立即成佛大法？有那麼容易？我的立即成佛大法是從佛陀傳給迦葉尊者開始，一代一代傳到我這裡，我是第二十八代。我又從遙遠的天竺來到這裡，途中大海有好幾次掀起大風大浪差點把我的船打翻了，我差點就死在海上。我是用性命才把衣缽帶到中國來。你就這麼跪兩下，掉兩滴眼淚，就想得到我的立即成佛大法，不可能！走吧走吧！」說完，達摩轉身又準備走回山洞去了。

慧可一看達摩又要走，好不容易把他跪出來，不能輕易讓他再回去，否則他不知道自己猴年馬月才能拜到師。爲了表達自己求法的真誠和決心，他就抽出隨身的佩刀（佩刀、佩劍是唐朝的一種時尚，文人與和尚都習慣隨身佩刀或佩劍，和尚佩刀只用於防衛，不用於進攻），由於年輕力壯，一刀就砍斷了自己的左臂，一時鮮血染紅了雪地。之後他用右手拿起左臂，把它輕輕地放在祖師的面前，說：「達摩師父，我現在可以向您學習立即成佛之法了嗎？」

達摩被慧可的虔誠所感動，知道他是個法器，於是就說：「諸佛最初求道，爲法忘形，汝今斷臂吾前，求亦可在。」意思就是，你像歷代佛陀那樣爲法忘軀，斷臂表達求道的決心，孺子可教。達摩就將他的名字由「神光」改爲慧可。並說：「好吧，你有什麼不明白的，現在就問。」

慧可跪了一個晚上又斷了一個手臂，終於迎來了一次提問的機會，他問了什麼呢？他並沒有問他下半輩子能不能發財，也沒有問他以後能不能變得更帥一點，他問的是：「諸佛法印，可得聞乎？」達摩說：「諸佛法印，匪（非）從人得。」

慧可聽了很茫然，便說：「我心未寧，乞師與安。」意思就是：「我的心一直躁動不安，至今不能真正寧靜，乞求師父您把我這顆躁動不安的心給安頓了。」達摩回答：「將心來，與汝安。」意思是：「把你那顆躁動不安的心拿來，我爲你安頓。」

慧可沉思了一會兒，回答：「覓心了，不可得。」意思是：「我找心了，可是找不到它。平時它躁動不安，可我真的來找它的時候，它又不知道跑到哪裡去了。」這句話還有另外一層含義：「我沒有辦法把我的心給到師父您。師父您問我要心，我也想給您，但是我沒找著，所以給不了。」達摩回答：「我與汝安心竟。」意思是：「就在你剛剛找心但又沒找著的這個當下，我已經把你那顆躁動不安的心安頓好了。」到底是如何

安頓的，達摩並沒有說。

慧可一聽達摩的回答，當下頓悟成佛。於是他就跪下說：「師父，我明白了，我悟了！」達摩當場勘驗了一番，確認他是真悟了。從此，慧可正式成爲達摩的弟子，隨侍達摩達九年之久。這期間，達摩繼續教化慧可，並通過言談舉止等反覆驗證他到底有沒有成佛，到底有沒有明心見性。經過長達九年的無數次驗證，最後達摩才放心，說：「你還真的得到了我的心髓，得到了佛之真意。」於是達摩就把從印度帶來的衣和缽交給慧可，認可他爲中國禪宗第二祖，也即印度禪宗第二十九祖。

慧可得到衣缽傳承後，按照達摩的指示，來到了安徽安慶的一座名叫司空山的小山裡。他在這裡隱居了幾十年，直到遇到他的弟子僧璨，才把禪法和衣缽傳給了僧璨，僧璨便成爲禪宗第三祖。就這樣，禪宗一代一代地傳了下來，最後傳到了六祖慧能那裡。那麼慧可大師當年斷臂求法就是佛家典型的爲法忘軀。

佛家第二個爲法忘軀的典型，是唐朝的玄奘大師，也就是《西遊記》裡唐僧的原型。當年玄奘大師西行印度求取佛法，要經過塔克拉瑪幹沙漠。現實中的唐僧可沒有孫悟空，也沒有豬八戒、沙和尚、白龍馬陪伴，雖然有馬，但祇是一匹普通的老馬。他拉著一匹老馬往西走，馬背上馱著生活用品，尤其是水馱得最多，因爲在沙漠中，水是最重要的。但不幸的是，剛進沙漠不久，他突然發現盛水的袋子漏了，裡面的水一滴不剩！這時，一個問題就擺在了他面前：是繼續向前往西走呢，還是退回去往東走呢？他此時進入沙漠還不深，祇要往回走上半天左右，就可以走出沙漠回到綠洲，有吃有喝。但是如果繼續往西走，走多久才能走出沙漠還不知道，也許十天，也許半個月，也許更久。要知道，在沙漠裡十天半個月一滴水都沒有，會是什麼結果？即使不會遇到野獸的侵害也會被渴死。玄奘又不愚昧，他當然知道繼續往西走是非常可怕的，可是經過一番思量後，他卻得出一個結論：「若不至天竺，終不東歸一步。今何故來？寧可就西而死，豈歸東而生！」（《大慈恩寺三藏法師傳》）意思就是：「如果我沒有到達天竺，決不往東走一步，哪怕多走一步我就能活下去，我也不要這樣的苟且偷生；寧願往西多走一步，哪怕就此死去，這樣是死得其所，死得有價值，我欣然接受！」於是他義無反顧地拉著他的馬，繼續一路往西而去，最後硬生生地用了整整七天才走出沙漠。在這七天當中，他不僅沒有吃的也沒有喝的。最後三四天裡他已經處在半昏迷狀態，出現了幻覺、幻聽，他看到各種妖魔鬼怪鋪天蓋地而來，張著血盆大口要吃他，擺出鋒利爪子要抓他。但是他仍然沒有停下，最後在老馬的帶領下，找到綠洲。就這樣，玄奘克服了沒水喝、沒食物吃，克服了巨大的幻覺，終於走出了沙漠。這就是爲法忘軀的另外一個典型。

正是因爲有像玄奘這樣的一群大師，爲人類文明的傳承和交流，不惜生命，才把佛法從印度像螞蟻搬家似的一點點搬到東土來，從而使佛法成爲中國傳統文化的一個重要組成部分。

用生命去學習，用生命去追隨，這是以儒佛道爲代表的東方文化的特質。儒家稱之爲「殺身成仁」，佛家稱之爲「爲法忘軀」。從人類文明文化的角度來講，正是因爲有了這樣的學習精神，幾千年來儒佛道才誕生了一批又一批非常感人的學習故事、求道故事、學法故事，這些故事激勵著一代一代人，才能大師輩出，才能使這些學問一代一代傳承下來。從個人的角度來講，祇有用生命去學習，才有可能獲得生命的成長與覺醒。若僅僅停留在用感官、大腦學習上，卻又奢望獲得生命的成長與覺醒，這是永遠不可能的，套用佛家的一句話就是「欲煮沙成飯，萬劫不可得」。這是在告訴我們因果出了問題：如果你煮的是沙這個因，又想得到飯這個果，這就違背了因果。如果你煮的是米，想得到飯，這纔合乎因果。

同理，用生命學習，才能獲得生命的覺醒；用心靈學習，祇能獲得心靈的覺醒；用大腦學習，祇能在大腦中儲存一堆知識、記憶；用感官學習，祇能留下一個朦朧、模糊而淺表的印象。有如是因必有如是果，非如是因必非如是果。因果律不僅是佛家要遵守的根本規律，也是全人類都必須遵循的根本規律，包括馬克思主義哲學在內的各哲學流派中都有因果律。放在具體的學習上就是，要想獲得生命的成長與覺醒，必須用生

命來學習！這才合乎因果律。

我們現在都習慣於用感官去學習、用大腦去學習。然而，用這兩種態度來學習東方文化，根本就是錯誤的。《論語》《中庸》《心經》《金剛經》《道德經》《南華經》等等這些人類重要的經典，都是聖賢們從生命深處流顯出來的，我們必須用生命才能夠消化和承接。感官傳承感官，大腦傳承大腦，心靈傳承心靈，生命傳承生命。聖賢們用生命顯化出來的智慧，我們必須用生命來消化和承接。不然，我們將永遠不知道《論語》《中庸》在說什麼，永遠不知道《心經》《金剛經》在說什麼，永遠不知道《道德經》《南華經》在說什麼。不是因爲它們深奧，而是因爲我們膚淺，是我們的學習態度、學習方法太膚淺導致的。

如果我們用生命來學習這些經典，這些經典馬上會在我們眼前呈現出真正的內涵。此時我們再來理解這些經典，就會覺得很容易，一點困難都沒有。爲什麼？這就叫相應。這些經典來自聖賢的生命，而我們又用生命去學習，生命與生命之間就發生了相應，發生了溝通，發生了同頻共振。在這樣的溝通和同頻共振的基礎上，我們再去理解這些經典就會非常容易，我們都不需要看別人的註釋。如果學習這些經典，還需要看別人的註釋才能懂，就已經落入下乘了。

稍微完成基礎教育的人，如果能用生命的態度去學習，看這些經典都不需要別人的解釋。用生命的態度去學習，學習到哪裡就能明白到哪裡。但爲什麼我們現在非得要別人解釋一番才能理解，甚至解釋了一番後還是不理解呢？就是因爲我們學習的態度和動機出了問題。這個必須要首先指出來，要引起我們足夠的重視，並要做出改變。態度決定結果，什麼樣的態度就決定什麼樣的結果。如果我們的態度是偏頗、膚淺、錯誤的，那結果當然不可能是正確的。第一步邁錯，第二、第三步絕不可能正確，衹能是南轅北轍。這第一步是什麼？就是態度。

學習茶道，同樣是態度決定結果。我們能不能學好茶道？能又不能，這取決於我們的態度。態度如果端正了，用心學習乃至用生命學習，茶道易如反掌，講到哪裡我們就能明白到哪裡，就能懂到哪裡，就能心領神會到哪裡；態度若是沒有端正，我們學習起來就會很困難，就像聽天書一樣無法理解，就像「老虎吃天」一樣無處下手，手足無措。爲什麼會產生這兩種截然不同的結果？根源就在於我們的態度：態度端正了，就一路而下；態度不端正，就處處障礙，處處曲折。所以學習茶道的第一步就是端正態度。由於茶道屬於生命之學、解脫之學、成佛之學，故進入茶道的前提是一定要用生命來學習！

二、茶道環境——壇城

茶道是借茶修行之道，那麼從事茶道就需要一個合適的道場，這就是環境。環境是茶道的外在緣起。

過去我們中國人把環境叫作「風水」，比「風水」更學術一點的叫法是「堪輿」。過去的風水學、堪輿學，現在統稱爲「環境學」。在印度也有一門與中國的風水和堪輿類似的學問，它是跟佛學和瑜伽等結合起來的，名曰「壇城」。

(一)什麼是壇城

壇城的梵文爲 Mandala，音譯爲「曼陀羅」「曼荼羅」「滿荼羅」等，意譯爲「壇城」「中圍」「輪圓具足」「聚集」等。壇城或曰曼陀羅這個詞產生於恆河文明，但現在很少有人能把此詞說清楚。它是印度文化各家共有的一個概念，瑜伽、佛教、印度教、耆那教，乃至整個印度文化都講壇城。佛教密宗更是大量地使用壇城，還將其與修行結合起來。密宗壇城的基本結構是內方外圓，它除了表示事物的內在結構、原始結構之含義外，還進一步演變爲象徵佛國世界（各佛菩薩所屬之淨土）、般若內涵。壇城本來是很簡單的，但密

宗出於宗教衝動，不斷往壇城裡增加東西，每代增加一點，就使它變得越來越複雜，也越來越神秘。其實密宗壇城衹需把握住幾個主要架構就行，附加上去的都沒有任何實際意義。由於佛教壇城的神秘，導致現在社會上出現濫用甚至炒作曼陀羅這個概念的現象：曼陀羅被商業化任意打扮，用於繪畫、音樂、茶、衣服等等的所謂「創作」中——各種稀奇古怪的、不著調的、裝神弄鬼的，都自稱是「曼陀羅」。這都是江郎才盡、欲蓋彌彰的表現。

那麼，什麼是壇城？事實上，某種和諧、完整的結構就叫壇城。衹要是一個結構——不管它是平面的還是立體的，也不管它是靜態的還是動態的，滿足了兩個前提，一是和諧，二是完整，那我們就可以將此結構稱爲壇城。印度各家文化都講壇城，壇城這個概念和我們中國人所說的風水、堪輿概念非常相像，兩者不敢說完全相同，至少有百分之八九十是脗合或類似的。因此，從某種程度上來講，中國人所說的風水、堪輿就是印度人所說的壇城，現在則統稱爲環境。

㈡壇城的要素與調節

人的環境（壇城）分爲兩類：一類叫外環境，一類叫內環境。內環境又分爲身體內環境和精神內環境。內環境之所以稱爲內環境，是相對身體而言的，也就是說在身體之外還有一個環境，即外環境。因此，外環境就是指身體以外的山河大地。無論是內環境還是外環境，時刻都处在相互影响和互动之中，外环境影响内环境，内环境影响外环境。内环境中的精神环境和身体环境，也是相互影响的，通俗地讲，就是身与心之间也是互动的。

在茶事活動中，具備一個良好的內環境是非常重要的，由於內外環境相互作用、相互影響，因此爲了創造一個非常好的內環境和小環境，我們就必須重視外環境和大環境。那麼在什麼樣的外環境中從事茶事是最好的呢？大體上來說，在風和日麗、有山有水、和諧舒適的環境中從事茶事是最好的。而在車水馬龍、荒蕪凶險等環境不佳的地方從事茶事就不好，因爲壇城不好，或者說風水不好。凡是在風水不好、壇城不佳的地方從事茶事，茶道就會受影響，就達不到預期的效果。那麼，我們下面就從天、地、人、物這四個方面來給大家詳細闡述一下壇城或曰風水、環境的選擇與調節。

1.天

在天氣晴朗、風和日麗、不冷不熱等氣候俱佳之時，尤其是在春暖花開、秋高氣爽時節，最適宜從事茶道。反之，在雷鳴電閃、狂風暴雨、寒風呼嘯、酷暑難耐等氣候極端之時，尤其是在日食、月食、風暴等氣候惡劣之下，就不宜從事茶道。爲什麼？大環境不支持我們，不配合我們，或曰天時不對，天不助我。

2.地

地環境又可分爲大環境和小環境：大環境，指方圓百里內的環境；小環境，指方圓五百米內的環境。

就大環境而言，方圓百里最好是有山有水，風景秀美，四季分明，和諧和平。如果有一些山的形狀像刀或斧頭一樣，而你所在之處正好就是這把刀或斧頭要砍過去的地方，這顯然非常不好。周圍大環境不能古怪凶險，尤其是一二里路以內，不可以有斷崖〔指絕壁，即高地的斜面坡度近乎垂直（達 70 度以上），難於攀登的陡峭山崖〕；不可以有類似於黃河壺口瀑布那樣水流湍急的地方，也就是周圍不要有瀑布、險灘；不可以有荒墳、野墳。總之，周圍的環境要和諧、和平，這是大的環境。

就小環境來說，方圓五百米內，地形、動物、植物、房屋最好讓人感覺很舒適。

①地形方面。如果噪聲大，或者地面荒蕪、乾裂，或者有比較極端的水流經過等，這都是不好的。所謂「極端的水流」，就是河流從這個地方流過時，水流的形狀不好。比如說前面有一條河流，直衝著你所在之處奔過來，這就叫「有煞氣」，即沖煞之氣。如果是一條溫柔的小溪緩緩地從旁邊流過，還繞了一個圈，把

你所在之處包圍起來，形成一個半島或者小島，這樣的風水就很好。

②動植物方面。如果房屋旁邊長有僊人掌這樣帶刺兒或有毒的植物，或有凶殘、含毒的動物等出沒，這就不好。若房前屋後多長一些竹子、松樹、花草等植物，就很好。

③房屋方面。房子內內外外看上去要和諧、順眼、舒適，如果看上去很彆扭就不好。因此，喝茶時要注意以下幾方面：首先，盡量不要坐在形狀古怪的房屋中飲茶。什麼叫形狀古怪？比如，樓梯下面的空間就很古怪。樓梯是鋸齒狀的斜面，你坐在下面往上一看，就是一個很奇怪的空間。再比如，有的人爲了追求新奇與古怪，就把房屋弄成三角形，或者在房屋中間弄根柱子（柱子在房子兩邊，還可以在忍受範圍內，柱子在房子中間就很奇怪）或其他什麼東西，這樣的房屋就不適合飲茶。飲茶應當在四方形或圓形的房子裡，也就是房屋的結構要正常。總之，房子不管多大，看上去都要規整，不可以古怪。其次，房子的窗戶不可過大也不可過小，門也不可過大不可過小。再次，有的房子兩邊都帶有落地窗，如果兩邊的窗戶全部打開，就形成過堂風、賊風，這邊的風衝過去，那邊的風衝過來，給人無處躲藏的感覺，這都不適合飲茶。最好是把門關上後，形成一個相對封閉、內聚的環境。最後，房頂和牆上不要掛一些莫名其妙的東西。有的人喜歡在房頂、牆上掛一些稀奇古怪的東西，尤其是農村，把一些農具，如刀呀、鉤呀、叉呀，都掛在這個房樑上或者是擺放在牆邊，這都不利於飲茶。

如果你是在山洞裡泡茶，那山洞的形狀要好。具體怎樣才叫好呢？首先視覺上也就是眼睛看上去要感到舒服。如果山洞看上去怪石嶙峋的，或者山洞牆壁有點像鬼怪的臉一樣，給人一種凶神惡煞、心驚膽戰的感覺，那這個山洞就不適合用來修行，也不適合從事茶事活動。相反，如果這個山洞給人一種特別溫暖的感覺，一走進山洞，好像回到家似的，心馬上就靜下來，感覺很舒服，待在裡面都不想出洞了。這個山洞就非常好！在這個地方從事茶事活動是最爲合適的。

這些都是一種綜合感受，都是一種直覺，很難具體描述清楚。總之，到一個地方，如果感覺它很彆扭、凶險，那這裡就不能從事茶道；相反，一到這個地方就很喜歡，好像有一個無形的磁鐵在牢牢地吸引著你，讓你不想離開，那這裡就最適合從事茶道。這統統屬於環境中的地環境範疇。

3.人

不管是喝茶者，還是泡茶者，茶道對這兩者都是有要求的。具體如下：

第一，人不要多，且不能嘈雜。人多和嘈雜有時候也是互爲因果的，理論上講人越多就越嘈雜，正所謂「人多嘴雜」。因爲人一多，難免會走動說話，起起落落，來來去去，還不時地弄出一些聲響，這樣就很混亂。所以邱光順師父說，茶道中最好不超過五個人；等而下之，是不超過十個人；再等而下之，不能超過十五個人。十五人以上就不能稱爲茶道了，衹能叫喝茶。因爲茶裡面沒道了，就相當於大家口渴了坐在一起泡杯茶喝，換而言之，道無法在十五人以上的茶事中進行下去。

因此，茶道最佳的人數是兩人，即主客兩人，一個人泡茶，一個人喝茶。其次是五人以內。五人也就是主一賓四，一個人泡茶，四個人喝茶。五個人可以構成五行，即金、木、水、火、土；或者構成五大，即地、水、火、風、空；或者構成五智[1]，即法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智；或者構成五方，即東、西、南、北、中；或者構成五臟，即心、肝、脾、肺、腎。總之，就是與「五」有關的事物。

第二，人與人之間的壇城結構要和諧、穩定。主賓落座之後，就形成了一個壇城結構，這個壇城結構要和諧、穩定。譬如主一賓四，五個人落座後坐成一個扇面形，主人坐在扇形的根部，四個賓客坐在桌子對面

[1] 本覺（般若智慧）從功用上區分，可區分出五大類，名曰「五智」。①法界體性智：自性之自明與自肯之功能或曰能力。②大圓鏡智：全面而透徹地了知自性內涵所有事物的真相之功能或曰能力。③平等性智：真切地了知自性內涵之所有事物於本質上無有高低貴賤之別的功能或曰能力。④妙觀察智：上述三類智慧皆以不可思議的方式同時動作之功能或曰能力。⑤成所作智：因前四類智慧而能於人生中、凡夫境內成辦或曰成就一切功德與事業之功能或曰能力。

形成一個弧形。或者坐成一個三角形，主人坐在桌子一邊，四個賓客在桌子對面坐成一條直線。這樣的結構是和諧的。這個結構一旦形成，就是一個壇城，就是一個風水。一旦這個風水、壇城形成了，主賓都盡量不要再動了。這個不要動的意思是：第一，不要移動位置，各人之間盡量不要隨意調換位置，也不要前後左右移動位置；第二，每個人在自己座位上坐好，盡量避免被各種事情打擾而起落走動，如出去接個電話、上個衛生間等等，落座後就不要再走動了。總之，保持著這種結構不變，結構才能穩定下來，而結構的穩定就會形成一個良性的壇城。

除了坐成扇形、三角形這種結構以外，還可以坐成別的幾何圖形，如圍成一個圈等。扇形、三角形、圓圈這些都是正確的幾何圖形，都是好的壇城。無論如何，都不能坐成那種古怪的幾何圖形。比如，一字型結構就是挺怪的。什麼叫一字型呢？就是主人與第一個客人面對面坐下，第一個客人背後坐第二個人，第二個人的背後坐第三個人……這樣所有的客人沿著一條線坐下去，從主人的位置上看過去，他衹能看到一個客人，看不到其他的客人，這樣的一字型結構就很彆扭。如果人不是太多的話，每個客人都應該向主人露出正面來，就是正臉面對著主人，這是基本常識，既是禮貌，也是壇城的基本要求。

人與人構成的壇城是外壇城。外壇城可以影響內壇城，通俗地講，就是外環境的變化可以引起內環境的變化。所以外壇城的結構相當重要，要構建正確、穩定的壇城結構，而且結構一旦形成，就不要輕易再變。此外，人與房屋之間也構成壇城，在前面的地環境中講到了對房屋的要求，我們喝茶時，要注意選擇好的房屋環境，如此，人與房屋之間就會達到和諧、穩定。總之，人與房屋、人與人構成的外壇城，對茶道而言很重要，我們務必要重視。

4.物

房間裡擺的花草，牆上掛的唐卡、字畫，乾淨的地面，整潔的書架，雅致的博古架、香具，舒適的茶几、茶台、茶盤，大小質量都適中且用起來很順手的茶壺、茶杯，等等，這些都屬於物。物不追求精美、奢華，但要追求整潔、舒適、美觀，且用起來順手。

茶室裡的所有陳設，不僅僅是爲了美觀，也不僅僅是一種擺設，它們是有實際作用的，因爲它們是構成室內壇城的重要組成部分。如果有書架，上面最好擺上一些書，這不是爲了冒充文化人。不像有些人辦公室後面一面牆全是四書五經、史書、名著之類，就衹是擺設給他的客戶看看而已。客戶一敲門進來，看到那一牆的書，恭維他說：「哇，你好有學問啊！」他得意地說：「呵呵，不好意思，沒事就看兩頁。」其實他一頁都沒看過，那純粹是擺設。但是在茶室放置一些書畫等物品，還真不是擺設，而是爲了構建一個良好的壇城。如果旁邊再點上香，播放點音樂（後面還會講到香道和音樂），就會營造出一種氣氛，構成一個小環境，即茶室壇城。

那麼，茶室這個壇城怎麼來架構？這沒有具體的規定，衹能籠統地說由音樂、花草、書畫、香、博古架、書架、茶具、坐墊等要素共同構成。那麼這些要素要組成怎樣的幾何圖案？也沒有具體的幾何圖案，本著實用、和諧、舒適、看上去順眼的原則來擺放就可以。人是有感覺的，你往那裡一坐，一眼看去，物品擺放得好不好，你自己能感覺得到。譬如，你覺得書架放在這裡不合適，一時間也想不到爲什麼不合適，總之就覺得不合適，當你試著把它移動到另一邊，再看感覺對了，覺得這樣好，那麼我們要的就是這個感覺，證明它的位置就是最對的。總之，物品擺放在哪裡要跟著感覺走，也就是要相信自己的感覺，不要相信任何理論、學說。另外，擺放物品時，不要刻意地追求要擺什麼、擺多少。比如，非要在茶室中擺上幾盆花，哪怕在這個季節沒有那種花，也要把從溫室裡培育出來的花買回來擺放，這就太過勉強了。有什麼就擺什麼，隨意一點，哪怕是假花都可以，不要太過勉強。關鍵是實用，看上去舒適、簡潔、朴素就可以。

要注意的是，千萬不要把茶室搞成酒吧狀，不要把茶台搞成吧檯。譬如酒吧椅子很高，得扶著椅子才能

坐上去，這在茶室裡是斷然不可以的。茶室最好是給每個人一個坐墊，大家盤坐或跪坐在地上。我們首選盤坐，就是不管是泡茶之人，還是飲茶之人，都要盤坐，這是基本姿勢，是硬性要求，而且還要以標準的打坐坐姿來進行。剛開始可能無法盤坐太長時間，我們可以過一段時間把腿伸開，舒緩一下再繼續盤坐。其次還可以跪坐，但不能是箕坐。所謂「箕坐」就是兩條腿向兩側伸開坐著，形狀像農村用的那個簸箕一樣。箕坐不僅不雅，而且與周圍的環境不吻合，同時還違背茶道精神，因此，無論男女，都不可以箕坐。

這就是物，也是環境的範疇。茶室裡的物品或曰陳設，包括座椅、坐墊、茶几、茶台、茶壺、茶杯、茶葉罐等，就共同構成一個小壇城。這個小壇城從茶道的角度講很重要，但注意這個重要性不是從茶藝角度來講的。它是怎麼個重要法？經過時間的推移，你慢慢就會知道。比如，茶壺放在什麼位置，唯有你能明白其中之深刻含義——明白它放在此處就是恰當的，放在別處就不行。其中的道理可能誰也說不清，但你自己一定知道，因爲衹要把茶壺放在這個位置，你就感覺到整個人神清氣爽，整個人的狀態就對了；而一把它放在別的位置，你整個人就是覺得不對勁，或整個身心都覺得很彆扭——不是使用上的彆扭，而是感覺上的彆扭。因此，茶室陳設或物品擺放，到底它們放在哪裡舒適，放在哪裡彆扭，需要自己多去探索。探索一段時間後，這些物品就會各就各位：坐墊歸坐墊位，茶几歸茶几位，茶壺歸茶壺位，茶杯歸茶杯位，茶寵歸茶寵位……這樣，茶室裡的物品就共同構成了一個良好的壇城。這個壇城既是靜態的，也是動態的：用的時候它就是動態的，不用的時候它就是靜態的。

(三)壇城的作用

我每次到邱光順師父那裡去，師父只是簡單地擺放幾個茶杯，一個茶壺，但是我就能明確地感受到這幾個茶杯和茶壺，在那種動態的互動中很和諧。也就是茶壺茶杯是一方，師父泡茶是一方，我喝茶是一方，我們三方的那種互動、和諧，清楚得很。這種互動可以清楚到什麼程度呢？下面舉例來說明。

比如，你給對方一杯茶，此前對方已連喝了幾杯，但唯有那一杯，不知道怎麼回事，從他端起這個茶杯開始，一端就灑了很多水出去；端到嘴邊的過程中也多多少少地灑了一些；到了嘴邊，也不是那麼順利地喝到嘴裡，而是匆匆忙忙地灌進去；然後又匆匆忙忙啪地把杯子往那裡一放。就是整個過程明顯很異樣，很不對勁。如果此時正好你腦子裡面生起了一個念頭，那麼他這個行爲跟你這個念頭就對上了，這絕不是偶然，絕不是巧合，因爲內在的起心動念必形於外。不要以爲這是偶然或巧合，當某個人無緣無故地打破這種壇城結構的時候，就是出事的時候，或者說就是在預示著某些事情的發生。

又如，我們在聊天，聊著聊著，正好聊到關於離婚的事情，其中一個人問：「師父，我最近這個夫妻關係不怎麼好，你看我會不會離婚呢？」如果他在說這個話的過程中，他放杯子的動作明顯異於之前的動作，比如放得比較重一點，或者是不在位置上，也就是他明顯地破壞了這個動態的壇城結構，這時，你就知道他要離婚了！爲什麼？因爲他此時正在談離婚這個事，而他又破壞了這個壇城結構，已經預示了結果不會好。反之，如果他在談這個事的時候，杯子比平時端得更穩，放得也更穩，整個過程更流暢、更和諧，那麼，他所說的夫妻關係不怎麼好只是臨時性的夫妻之間鬧個小矛盾而已，沒有什麼大問題。

再如，巧得很，這個人才端起杯子，突然之間，外面就打起一個雷，這根本不是偶然。他端杯子，外面正好打雷，我們之間正在討論事情，這三個東西結合在一起，就能知道我們正在討論的這個事情不好。這就是茶道過程中的見微知著，衹能給大家提示到這個程度。

過去我們把這個「見微知著」稱爲「兆頭」，佛家稱之爲「緣起」。所以中國人所說的兆頭和佛家所說的緣起有相當大的相似之處：緣起不好就是兆頭不好。我們正在說某個事時，外面啪地打了一個雷，或者是哪個地方疼了一下（比如肩膀、肩關節平時都不疼，但就是在說這個事時，它莫名其妙地疼了一下，或者是

心臟猛力地收縮、揪了一下），等等，那麼就表明我們此時正在說的這個事有問題。這些統統都屬於兆頭。

那麼，怎樣讓這些兆頭明顯化和及時化？及時化就是當下化，明顯化就是壇城之變化。喝茶的人構成一個相對穩定的壇城以後，這個壇城就開始在動態中運作下去，它就會像一面鏡子一樣，實時地把我們每個人的身心，以及我們此時正在談論的事情，最大限度地顯化到每個人的感官中，這就是壇城的作用、功用。在壇城的基礎上，幾個茶人之間開始最大程度地互動起來：開始衹是最外表的感官上的互動——我遞杯子，你接杯子；慢慢地，就由感官上的互動進入到情緒和精神上的互動；然後再進入到氣脈上的互動；最後進入到心性上的互動。如此一層一層不斷深入的互動，都是在壇城的基礎上展開的。所以壇城是一個很微妙的東西，是一個需要長期去體會、感悟、領悟的東西。它很微妙也很神奇，但說清楚了也不神奇，無非就是內外互動而已。其實我們不管有意還是無意，不管注意到還是沒注意到，人與人之間、人與物之間，時時刻刻都處在互動中，只不過我們大部分時候都處在粗枝大葉或曰無明或曰麻木之中，所以對身心內在和周圍環境的那種互動中所顯化出來的很微小的兆頭，捕捉不到罷了。太多的人都生活在麻木、無明、掉舉、昏沉的狀態，所以體會不到微小的兆頭。現在我們在茶道中就把這種互動深化、廣化、規律化、修行化，也就是在喝茶的過程中，把壇城架構起來，那麼這種壇城就能使這些微小的兆頭放大化，使潛藏的兆頭顯現化，使膚淺的兆頭深刻化，使互動由淺表到深刻，讓我們能夠及時捕捉。

這就是環境，包含天、地、人、物四個要素。衹要注意這四個要素，不管是動態環境還是靜態環境，都可以將其調好。環境即壇城，把環境調好，就是建構一個對我們十分有利的壇城。我們就能時刻生活在壇城之中，處在深刻的內外互動之中，處在最佳的和諧之中，從而很好地實現茶道的功能。這是茶道的一個基本知識、基本常識，就介紹到這裡。茶道的第三個基礎部分是茶藝常識，下面我們一起來瞭解何謂茶藝常識。

三、茶藝常識

儘管我們把茶藝和茶道截然分開，但它們之間還是有很大關聯的，我們說過，茶學、茶文化、茶藝都是茶道的基礎。因此，對它們做一些學習和瞭解，還是很有必要的。所謂茶藝常識，包括茶學常識、泡茶手法、泡茶氣氛以及香藝與插花等常識。下面逐一闡述之。

(一)茶學常識

茶學常識，就是茶葉的分類（比如什麼是紅茶、綠茶、烏龍茶、黃茶、黑茶、白茶），以及這些常見茶的產地、屬性、製作方法、口感，還有茶壺、茶杯不同的種類、式樣和功用，等等。因此泡茶前就需要瞭解：①泡不同的茶要用不同的茶壺，有一些茶壺（如紫砂壺）適合泡黑茶、烏龍茶，有一些茶壺（如玻璃壺）適合泡綠茶。②茶壺和杯子要搭配得當。③懂得各種茶壺、公道杯怎麼使用，不能笨笨拙拙或顫顫抖抖，等等。這些常識我們都得懂一些。雖然我們不一定要成爲茶學、茶文化和茶藝方面的專家，但是對其中一些基本知識或曰常識，不可不知。茶葉的種類在前文已有所簡述，在此不再重複，現在簡單闡述一下茶具種類。

中國飲茶歷史悠久，且茶類繁多，隨之出現了多種類的茶具。從時間上劃分茶具種類，可分爲古代茶具、近代茶具和現代茶具；從功能上可劃分爲飲具、煮具、貯具、碾碎具、燃料具、潔具、水具和輔具等；從性能上分又可劃分爲日常茶具、特供茶具、工藝茶具、保健茶具等；從茶具質地上分，可分爲陶瓷茶具、金屬茶具、竹木茶具、石茶具、玻璃茶具、塑料茶具、紙茶具等。也有人以窯名來劃分茶具種類，但通常情況下多以質地劃分。[1]

[1] 陳宗懋、楊亞軍主編：《中國茶經》，上海文化出版社 2011 年修訂版，第 749 頁。

從質地上劃分的茶具，主要有幾種：首先，陶瓷茶具分爲陶茶具和瓷茶具。陶茶具，是用黏土燒制的茶具，以江蘇宜興紫砂茶具爲著，產品有茶杯、茶壺、茶托等。此外浙江的嵊州、長興以及河北的唐山等均盛產陶茶具。瓷茶具，是用長石、高嶺土、石英爲原料燒制的茶具，瓷茶具有碗、盞、杯、托、壺等，其中以景德鎮瓷器爲著。其次，金屬茶具是我國最古老的茶具之一，用金、銀、銅、鐵、錫等金屬製作而成。秦始皇統一中國前，青銅器已廣泛使用，既作酒具，也作盛水、盛茶的用具，直至茶葉成爲飲料，茶具漸漸分離出來。現在已經基本不使用金屬茶具了。再次，玻璃茶具是用玻璃製成的茶具，可分爲杯、盤、瓶。由於玻璃茶具透明，可直視湯中茶色、茶底，因此是品飲綠茶的理想茶具。最後，竹木茶具是用竹或木製作而成，由於竹木茶具輕便實用，取材容易，做工簡易，製品多爲尋常百姓使用。

此外，還有以窯名劃分的茶具，主要有越窯、甌窯、景德鎮窯、邢窯、建窯、定窯等等。目前這些窯大多數都已衰落，茲不贅述。

㈡泡茶手法

泡茶手法是茶藝的一項基本操作技能，我們必須要嫻熟，其要點是：第一，過程要流暢；第二，覺知要清楚；第三，言語要悅意。

1.過程要流暢

所謂「過程要流暢」是指整個泡茶過程要做到行雲流水。所謂「行雲流水」，就是動作不滯礙、不停頓，要連貫。因爲精氣神是相互關聯的，動作或過程一間斷就相當於形斷，形斷則氣斷，氣斷則神斷。神一斷，這杯茶就泡失敗了。所以泡茶的過程不能斷斷續續（比如不能嘩地倒一下，再停一下，再嘩地倒一下，再停一下），要一氣呵成。另外，每一個動作還要輕柔而緩慢，不要魯莽或慌亂，切忌把茶壺茶杯弄得叮叮噹噹響，如果茶壺或茶杯太燙，可以稍停一會再輕輕地拿起來，這樣動作自然就會緩慢下來。

泡茶過程又分爲擺杯子、煮水、入水、出水幾個步驟，每一個步驟都要流暢，具體如下：

第一是擺杯子。擺放動作要自然優雅，杯子的形狀要擺得有規則，這有點像軍隊上的排兵佈陣，不可有不規則的形狀出現。所以杯子的形狀要麼是擺成圓形，要麼是擺成長條形即一字長蛇陣，這樣就規則了。

第二是煮水。水既不可太嫩也不可太老，因爲太嫩或太老的水泡出來的茶都不好，要把水煮到恰到好處，才能泡出好茶來。因此，煮水時有幾點需要注意：①把水煮一遍就好，不要反覆燒煮。也就是第一次把水煮開了，中間隔了一段時間發現水變涼了，再煮第二次或第三次，這樣的水就不適合泡茶了。②務必把水煮熟，也就是要煮到 100 度，剛剛沸騰就好；如果還沒有煮開，才冒了幾個小水泡（比如只煮到了 80 度或 90 度），就急於泡茶，這樣的水就太嫩了。③但也不能把水煮得太過，因爲太過就把水煮死、煮老了。有的人在燒水時忙著去做別的什麼事情，半個小時後才突然想起那個爐子還在燒水，趕緊打開蓋子，一看這個水都已經由一壺變成半壺了，這半壺水就不能用來泡茶，因爲它已經被燒死、燒老了。

第三是入水。所謂「入水」，即把水注入茶壺或蓋碗沖泡茶葉之過程。水燒好之後，把水端出來注水入茶壺、蓋碗時，要注意：①入水時不要太急，也不要慌亂，不能嘩啦一下就把水倒進去。如果太急，水就會在茶壺或蓋碗中翻滾，導致氣不聚，氣不聚，茶水口感就不會好。因此，茶道強調要從茶壺或蓋碗的側面緩慢而均勻地把水注入，即慢慢地傾斜開水壺，傾斜到一定程度，水就會自然流出來。這裡的關鍵是，傾斜開水壺的時候要慢，不要急。②在注水的整個過程中，不能忽快忽慢，要保持著均勻的速度注入。③要從茶壺、蓋碗的邊緣轉著圈注水，轉圈時要求是順時針（不要逆時針轉圈），即一邊緩慢、均勻地注水，一邊順時針轉圈，一直到注滿爲止，中間不要停頓。④收水時也不要收得太急或太猛，要慢慢地抬起開水壺，把水均勻而徐徐地收掉。總之，無論入水還是收水，整個過程都要保持流暢、均勻、緩慢。這樣注水的好處，一是圓

滿，二是聚而不散。⑤水注滿蓋碗或茶壺後，須趕緊把蓋子蓋上。無論是用茶壺還是蓋碗泡茶，過程中蓋子盡量不要打開，因爲一打開，茶氣就散了。注意，蓋子只在一種情況下打開：注水的時候。一旦注滿水，馬上以最快的速度把蓋子蓋上。這是要點，務必牢記。

第四是出水。所謂「出水」，即往每個茶杯中斟茶之過程，亦稱「出湯」，這也很有講究。出水有兩種方式：一種是先把茶倒在公道杯中，再由公道杯倒入茶杯裡；另一種就是直接倒進每一個茶杯裡。這兩種方式都可以。不管是採用哪種方式倒茶，出水時都要做到「穩、進、注、順、勻、盡」這六點：①「穩」即倒茶時手要穩。確保整個過程猶如行雲流水，既不要間斷，也不要毛手毛腳的。②「進」即倒茶時只往前倒，不往後退，這點很重要。如果前面是擺成一字形的三五個茶杯，那麼出水時，就是從左至右依次把所有杯子都倒一遍，再從右至左依次倒回來，如此來回斟茶。如果杯子是擺成圓形狀，那麼出水就是順時針（注意不要逆時針）一杯一杯地往前倒，一直到把茶水倒完爲止；第二第三壺乃至第 N 壺還是如此倒。③「注」即倒茶之人要全神貫注、心無旁騖。在此過程中，還要將自己的禪定力注入其中。比如把祝福注入茶水中，那麼此茶水就已經不是普通茶水，而是甘露水，可以給飲茶之人帶去吉祥、健康、幸福、快樂等等（後文會有詳細闡述）。④「順」即倒水要順暢，或者說過程要連貫，不要倒一下停一下。⑤「勻」即確保每個杯子的茶水都是一樣多。如果前三個杯子是滿的，而後三個杯子還是空的，是不可以的。要做到無論你面前有十個還是八個杯子，茶水都一樣多。⑥「盡」即一次性把茶壺或蓋碗中的茶水倒盡。每一次都是不倒則已，要倒就倒盡，不要倒一半留一半。因爲如果水不倒盡而留在壺中或碗中，陳水和新水就會混合在一起，這是很不好的。如果沒有那麼多的杯子把水倒盡，怎麼辦？一個辦法是繼續往滿的杯子裡倒，哪怕茶水溢出來也無需理會，一直到把茶壺或蓋碗的水倒完爲止；另一個辦法是在旁邊放一個備用杯，把茶壺或蓋碗的水往備用杯裡倒。總之，要一次性把茶壺裡的水倒完，然後把蓋子揭開，注水時也要一次性注滿，倒水時再一次性倒完。這就叫「盡」。這是在盡什麼呢？盡心。《孟子・盡心上》曰：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。」知性、知天（成就聖賢）是從盡心中來的。盡心通過什麼來完成？通過盡水來完成，把一杯水倒得一滴不剩，我們的心就盡了。

上述這些都是泡茶的基本手法之一：過程要流暢。總而言之，入水和出水這兩個環節是最爲關鍵的。如果動作太猛，傾斜水壺的速度太快，水就會嘩啦一下跑入杯中，然後收水時又像那個急剎車一樣，突然一收，這都不合適。要輕輕地注水進去，輕輕地收水。這個入水或出水要是有問題，這杯茶就算泡失敗了；衹要這兩個環節沒有問題，這杯茶就算成功了一半。

2.覺知要清楚

在整個泡茶過程中，最關鍵是要做到兩個字——清楚，用茶道術語來表述，就是要保持覺知：每一個細節都要在充分的覺知中完成，切忌在無明狀態或不走心狀態下完成泡茶。這就是茶道跟平時普通泡茶的一個重大差別：茶道的全程都要處在覺知中，或者說全程都要處在清楚中。所謂的「全程都要處在覺知或者清楚中」是指你的腦子全程都是清楚的，你對煮水的火候、茶壺茶杯的重量、茶壺的出水情況，以及如何保持出水的緩慢、均勻、流暢等等，每一個細節都能感覺到，你甚至能感覺到茶葉的變化——把熱水注進茶壺中以後，感覺到每一片茶葉在水中慢慢展開直至完全舒展的樣子，還能聽到它伸展的聲音，甚至覺察到裡面的茶香慢慢地滲透到水中，又從水中飄散開來，沁人心脾……水的流動和循環，茶葉的舒展，茶香的發散，等等，這個過程都可以很清晰地感知到，並沒有什麼神秘的。開始時你可能感覺不到，但衹要用心、走心，衹要處在覺知狀態中，很快就能感覺到：快則第一次就能感覺到，慢則三五次以後就能感覺到。

我們平時太過低估自己那種精神、心靈的感受力，總是否定、屏蔽它。而現在，我們要給它一個正面的肯定。衹要給它肯定，在這種肯定中，再加上每一個細節都走心，那麼我們馬上就能感受到水的變化、茶葉

的舒展以及茶香的飄散之過程。我們要像感受自己皮膚的冷熱那樣去感受這個茶，這樣整個過程都會很清楚地呈現出來。

再次強調一下泡茶手法的核心要點或曰竅訣：清楚！內內外外、前前後後的每一個念頭、動作、細節，全部都處在極爲清楚的狀態，這個特別重要！

3.言語要悅意

泡茶的第三個基本手法和言語有關。衹要是兩個及兩個以上的人在一起喝茶，就免不了要說話。因爲人是語言的動物，要交談、交流就得說話。喝茶的過程也是一個交談、交流的過程，所以在此過程中，需要注意：①切忌說一些負能量的話，或者說一些掃興、敗壞情緒的話。譬如，本來大家情緒都挺好的，突然間他一番話說得大家情緒低落，心裡不是滋味，這樣還能把茶喝好嗎？所以，喝茶時不准許有類似情況發生。②也不可以說低級趣味的主題，不可以進行商業談判。因爲在商業談判時，人最是勾心鬥角，所以不可以在茶道上進行談判。我們可以在別的地方把生意談完再來喝茶。③尤其是不可以說妄語，不可以說造謠生非之語。總之，所有能引起人們貪瞋癡的話題，都不可以講。

要多說一些正能量的話，多說一些悅意的話，多說一些引起人們心情愉快、舒暢的話。言語要悅意這點相當重要，因爲它直接關乎茶道的品質。在飲茶過程中一旦說了不好的話，這個不好的話就會影響到茶，馬上導致它變得苦澀，或者變得茶水分離——你一口茶水（茶湯）喝下去，感覺到茶是茶、水是水，它們之間沒有交融。這是茶沒有泡好所表現出的一種現象。茶與水越分離，證明茶道的效果就越差。相反，茶與水越交融，就越能把它們好的一面發揮出來，泡出來的茶水就越香。

那麼，怎樣才能保證茶與水的交融？就是在言語交流上，盡量說一些正能量、光明面、真善美的話，同時避免講負能量、陰暗面、假惡醜的話。換而言之，在茶道上，所有能引起人們貪瞋癡的話題，都不可以講；只可以講直、方、大這樣的主題。「直」，即大家心照不宣、心心相印，相互之間沒有勾心鬥角。佛家說「直心是道場」，幾個人推心置腹，這就形成一個道場。「方」，就是有原則。「大」，就是大氣，指心胸大、格局大、境界大。總之，在茶道上，講的都是與貪瞋癡慢疑相反的東西，討論的主題、內容都要符合上面所說的直、方、大：愉快的話題、學術的話題、藝術的話題等這些凡是能增進友誼情感、心心相印的主題都可以。這就是人和。也就是在茶事中人一定要和諧、和睦、團結，幾個茶人的心凝聚在一起，氣場就凝聚在一起，茶水就交融在一起。

㈢泡茶氣氛

比言語更進一步的是氣氛。言語本身也能營造一種氣氛，但氣氛這個概念比言語更大一些。

什麼是氣氛？一起飲茶之人的品行或曰品德所營造出來的氛圍就是氣氛。因此茶道非常講究茶人身心的清淨程度。就是與你一起喝茶的人，一定不能是勾心鬥角的人，而是真正的好友，真正的文人雅士，真正的高境界之人。總體而言，爲營造一個好氣氛，需要注意以下兩點：

第一，茶人之間的身份差異不要太大。如果差別太大，比如兩個農民、兩個大學教授再加上幾個商人坐在一起喝茶，這樣就不太合適，因爲氛圍不好。那麼好的標準是什麼？就是茶人身份是清一色的：大家都是學生，都是工人或者都是知識分子。這樣茶人就有共同認知，言語相投。也就是說，茶人的身份要盡可能相同。

第二，一定要找三觀接近的人喝茶。如果三觀差距太大，茶人品行太差，就會直接影響到茶和水，導致茶水品質下降。如果喝茶的人當中有一兩個品德敗壞之人，哪怕這個泡茶人的功夫再好，都挽不回敗局。也就是說，此品德敗壞之人使得茶事的整個活動過程皆受到污染，結果沒有一口茶是悅口的，沒有一口茶是有

茶香的，泡出來的茶都是苦澀、難嚥的，總之是一些不好的味道。這就是身邊有敗德之人所造成的後果。

尤其是破了戒的修行人，更不能與其一起喝茶。所謂「破戒」，就是違背了一些原則和道德上的事情，而且是嚴重的違背，不是輕度的違背。因此，破戒就是敗德，敗德就是破戒。在敗德或曰破戒的行爲中，最嚴重者就是欺師滅祖。如果有一個欺師滅祖之人坐在一起喝茶，無論什麼辦法都不會使你的茶道變好，也不會讓你的茶香出來。

在過去，一個欺師滅祖的嚴重敗德之人，修行人是必須遠離的：不能與他同河飲水，不能與他同河洗浴，不能與他同席吃飯，不能與他同桌交談……舉例來說，他在河的上游洗手，你都不可以在幾米乃至幾十米之外的下游洗手，如果這樣做，他的敗德就會污染到你，這是極爲嚴重的。因此修行人是嚴格不准與欺師滅祖之人有任何來往。一旦跟敗德之人有來往或者建立聯繫，對修行的影響將是致命的。茶道亦復如是，嚴格禁止與欺師滅祖之人同飲。如果同席之中有一兩個嚴重敗德之人，縱然你自己的品德再好都不行，因爲整個壇城全都被破壞了，整個環境全都被破壞了，整個氣場全都被破壞了，乃至整個氣氛全都被破壞了。此時你泡出來的茶，必然全部是失敗的，注意，這裡的失敗不是偶爾會失敗，而是一定會失敗。整個茶事修行，將毫無功德，毫無長進。因爲茶道就是修行，不管茶事是進行了一個小時、兩個小時還是更長的時間，這個泡茶過程或曰茶事過程就是一場修行。也就是說，一個小時的茶事就等於修行了一個小時，兩個小時的茶事就等於修行了兩個小時。若茶事中有一個敗德之人，那這個修行就沒有任何效果，就荒廢了。

目前這個社會上，要找到心意相投之人，尤其是找到品德高尚的人，是相當有難度的。那麼，我們可以退而求其次，就是不要找品德太差的人同席共飲即可。如果這一點也難以做到，那就再退而求其次，斷然不與欺師滅祖之人同席飲茶。不與欺師滅祖之人同席飲茶是底線！是所有茶人和修行人都必須遵守的。不然，我們將會被其污染得很嚴重，尤其是初學者，還沒有太多的定力、免疫力和抵抗力，一定要避免跟欺師滅祖之人同席。因爲衹要犯下一次欺師滅祖之罪，在徹底懺悔之前，他都是處在無間[1]罪之中的。

對於修行人來說，有五個方面的罪過最爲嚴重，被稱爲「五無間罪」或「五逆罪」。用宗教的話說，凡犯下「無間罪」之人，死時就是直下無間地獄，於地獄受苦時間無有間斷。我們生命科學[2]對地獄的解釋和宗教不同：宗教對「地獄」的解釋是，它是具體而客觀的存在，犯罪之人死後會下地獄受苦；而生命科學對「地獄」的解釋是，生命或曰身心的痛苦狀態就是地獄，所謂「下地獄」就是進入到顛倒混亂的痛苦狀態。這是生命科學對「地獄」和「下地獄」的定義，是不帶宗教和迷信色彩的定義。因此地獄與一個人是活著還是死亡沒有關係。一個敗德之人，當下就進入到地獄之中，當下身心就處於極度的痛苦之中，根本不用等到死後。死後不過是生前的延續，故生前的生命和身心的痛苦狀態不會因死亡而發生本質的變化。

那麼，「五無間罪」具體是指哪幾個呢？出佛身血、殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧這五個方面。

第一個是出佛身血。這個佛不僅指釋迦牟尼佛，而是指古今中外過去、現在、未來的三世之佛。釋迦牟尼衹是過去佛，現在佛就是活著的佛，未來佛就是未來成佛的佛。無論是過去佛、現在佛還是未來佛，衹要我們惡意去毀傷佛身甚至要殺佛，不管有沒有真的毀傷或殺死，衹要我們有這樣的動機或行爲，就足以讓我們當下進入到無間地獄中。什麼是「無間地獄」？就是此地獄之苦無有間斷。在藏密中，上師就是佛，故欺師滅祖之罪等同於出佛身血或殺佛重罪。衹要是刻意地欺師滅祖，或者任性地欺師滅祖，就會立即進入到無間地獄受苦。

第二個和第三個是殺父、殺母。衹要惡意或刻意地殺父、殺母，不管最後是否殺成，也是立即進入無間

---

[1] 無間即受苦無有間斷之意。

[2] 生命科學簡稱「生命學」。所謂「生命學」，是探索生命真相、轉化身心素質、掌握生命智慧的一門學問。包括中國和印度在內的東方文化，因其始終緊扣生命探索和生命實踐而爲學，故我們將東方的文化定義爲「生命的文化」，將東方的學問定義爲「生命的學問」。具言之，生命學即是「探索作爲意識存在的生命之真相，並通過不同方式（實踐的路徑）回歸生命本身而獲得人生終極圓滿的一門科學。」（關於生命科學，在拙文《生命科學與新軸心時代》中有詳細論述，敬請讀者參閱。）

地獄中，受無間之苦。

第四個是殺阿羅漢（包括菩薩）。衹要一個人刻意地去殺阿羅漢（菩薩），只要有殺死他、毀滅他、傷害他的念頭或行爲，即使最終沒有殺死他，也一樣獲罪，要受因果懲罰。懲罰的結果就是立即進入無間地獄。

第五個是破和合僧。這個「和合僧」有團體和個人兩方面。就團體方面而言，「破和合僧」就是破壞清淨修行團體。三人以上即爲團體。「清淨修行團體」是指一個充滿了正能量而清淨的修行團體，大家在一團和氣、和諧、友愛中刻苦修行，相互勉勵、啟迪和促進。不管這個修行團體是三人、五人還是五百人，如果突然來了一個人惡意地挑撥離間，這個和諧友善的團體就開始變得相互猜忌、仇視、冷漠，最終分裂，這都是此人挑撥離間的結果。這樣的罪過就是破清淨修團罪，跟殺佛、殺父、殺母之罪同等。就個人方面而言，「破和合僧」是令修行人退失道心。一個人原本道心堅定，但因爲我鼓動三寸不爛之舌誤導他，讓他的心由寧靜、清淨、堅定變得動搖且充滿種種慾望（尤其是世事之顛倒慾望），最後完全迷失。更有甚者，本來他是個一塵不染之人，但是我給他創造條件，誤導他越來越沉淪於紅塵慾望之中，讓他最後不能自拔，再也無法修行，終於成功地讓一個本來修行道心很堅定的人，變成了一個酒色財氣之人。這個人的道心退失是誰造成的呢？是我造成的，是我給他灌輸了很多邪思、謬見，讓他退失的。如此造成的罪過跟殺父、殺母、殺佛（欺師滅祖）、殺阿羅漢之罪同等。

破壞清淨修團、破壞個人的堅定道心，這兩者合而言之曰「破和合僧」，即惡意破壞修行人。惡意破壞修行人的罪過非常大。因爲修行不一定能解脫，但不修行肯定不能解脫。如果修行，此生他還有百分之九十以上解脫的希望；如果不修行，他此生將百分之百地確定不得解脫。阻礙一個人在解脫路上的進步與成長，無異於殺其慧命，無異於變相殺人。也就是說，如果你阻礙一個人智慧的成長或曰生命的覺醒，讓他成爲一個沉淪於種種物慾之中的行屍走肉，這就是變相殺人。儘管你沒有殺人，但此罪過甚至比殺了人還要嚴重。因爲他從此以後就不叫人了，他衹是像動物一樣地活著而已，像豬一樣地吃了睡睡了吃而已。這樣殺其慧命就是極大的罪過。本來我們應該助其成長慧命才對，現在卻阻止乃至扼殺了他的慧命。前面我們所說的殺佛、殺母、殺父、殺阿羅漢，指的都是肉體上的殺害。而最後這個用惡行破壞修行人，屬於慧命上的殺害。很多時候它比肉體上的殺害還要嚴重。

衹要跟犯下五無間罪之人聯繫、交流、通話等等，那麼他的五無間罪就變成你的五無間罪，這是很可怕的。所以修行人十分重視五無間罪的避免。

犯下五無間罪的人，尤其是犯了欺師滅祖罪的人，衹有一個辦法可以徹底清除，那就是到其所犯所欺的師父那裡痛徹懺悔、痛改前非。這不是表演一下就可以，而是要真心懺悔，並且要拿以後的行爲來證明這個懺悔是真心的才可以。這樣，他身上的這個欺師滅祖之罪業、惡業才能徹底消除，他此時所感受到的那種地獄般的身心煎熬才能徹底消除。但凡欺師滅祖之人，從犯下的那一刻起，身心直到臨死前的一分鐘，都將處在萬箭穿心的煎熬與絕望之中，處在極冷極熱的煎熬與絕望之中。這個「極冷極熱」是形容詞，也就是我們平時所說的如「掉進冰窟窿」一般，如「熱鍋上的螞蟻」一般，用宗教的術語表達就叫「八寒地獄」「八熱地獄」。八熱地獄只是一種比喻，類似螞蟻在熱鍋上的那個感受就叫八熱地獄，不是指真的有八熱地獄。八寒地獄也不是說他真的掉進了冰窟窿而感覺身體很冷，這裡說的主要是精神上的極冷，那種冷就是絕望。總之，他一會兒像熱鍋上的螞蟻，這就是煎熬；一會兒又像掉到冰窟窿裡去了，這就是絕望。爲什麼絕望？沒有爲什麼，總之犯下五無間罪之人，就會感受到一種難以言說的絕望——對人生絕望，對生活絕望，對包括親人、朋友在內的一切人和事情都絕望。他覺得有一種不可遏制的力量把他帶入、引入到絕望之中，因絕望而產生了徹骨之寒。凡是犯了五無間罪的人，就是莫名其妙地感受到冷：來自自然界、自身、人際關係方方面面的冷，而且是徹骨的冰冷。總之，他時刻非冷即熱，非熱即冷，當下就在地獄中。更要命的是這個地獄

是無間的，不是說今天受了明天就不受，因爲明天更嚴重。明天受完，這種折磨是不是就消失了？不是，後天更嚴重。就這樣一直受苦受到死亡。那麼，死後就擺脫八寒八熱了嗎？不是，死後更嚴重！

想要消除八寒八熱之苦，衹有一個辦法：殺佛者就在佛那裡懺悔，殺父母者就在父母那裡懺悔，欺師滅祖者就在師父那裡懺悔……所謂「解鈴還須繫鈴人」，在哪裡犯下的錯，就要在哪裡解開那個疙瘩，消除那個罪業。懺悔的最佳時間有三個：首先，是開門和關門之間。推門出去即意識到剛纔在房間犯下了不可饒恕的罪過，馬上回頭開門進去懺悔，這是最佳的。其次，是不過夜，也就是在二十四小時內。如果發現今天犯了錯，就不要等到明天，在臨睡之前馬上到「繫鈴人」那裡去懺悔。再次，是不超過一年。犯錯一旦超過一年，就過了懺悔的有效期，此後即使再懺悔也沒有作用，或者不是完全沒有作用，而是作用甚微。如果我們已經錯過了第一個最佳懺悔期（馬上懺悔的最佳時間），那麼還有一次機會：在晚上臨睡之前，不要讓罪業過夜，趕緊去對應的人那裡懺悔。如果第二個懺悔期也被我們錯過了，還有最後一次機會：在一年範圍內，比如說過了三個月或者五個月，突然意識到那個事情做得太混蛋、太不應該了，趕緊去對應的人那裡懺悔。一旦超過一年，將永無機會。即使你意識到了要去懺悔，也沒有多大作用，原因就是我們過了懺悔的有效期。

現在的人已經不懂懺悔之理，也不懂因果業力之理。因爲不懂因果，所以無法無天。現在這個時代，是一個傳統文化被踐踏破壞，不再提倡尊師重道，把師父踩在腳底下，把師父當成商品來出售，把師父當作飛黃騰達的階梯之禮崩樂壞的時代……有的人把師父作爲誹謗对象，卻渾然不知已開始犯下欺師滅祖之罪。在這個時代，最容易犯欺師滅祖之罪，並且最難以覺知，最難以懺悔。懺悔的前提是要意識到自己犯錯，如果一個人沒有覺知、反省，何來懺悔？如果一個人認爲師父就是用來利用的，就是用來欺騙的，認爲這是天經地義，他怎麼可能意識到自己在做著錯事？意識不到，又怎麼可能去懺悔？即使懺悔，也都是表演式的懺悔，而不是痛改前非的切實之懺悔。所以，現在真心懺悔的人很少。

由於真心懺悔的人很少，而破戒敗德的人又很多，所以在茶事或曰茶道上，氣氛這一條就顯得尤爲重要。這個氣氛不是指言語，我們要把氣氛跟言語分開。言語是言語，言語上盡量地講悅心、悅耳、悅意和正能量的事情；氣氛是氣氛，它比言語更深一層，指茶人平時一貫的品行與品德。所以，我們一定要遠離品德敗壞之人。因爲他們身上攜帶著非常濃重而惡劣的業力和業障。這些惡性的業力和業障會作用在茶水上，使茶水永不能發揮出其香甜的特性。你會發現，有敗德之人參與茶事後，總是彆彆扭扭：茶的味道不對，水的味道也不對，哪裡的味道都不對了。這就是茶人營造的一個氣氛。

反之，如果幾個品德、修行好的人在一起，就相當於是「眾人拾柴火焰高」。這樣，茶道的過程就變成相互提拔、淨化和促進的過程。尤其是師徒之間飲茶更是如此。我早年經常到師父那裡去坐一坐，聊一聊，再喝幾杯茶，回來就有一種脫胎換骨之感，感到自己的境界、情感、品德有一個極大的提陞。所以，氣氛到底是起到好的作用還是壞的作用，取決於共同飲茶的這幾個人乃至師徒之間，是有品德還是沒品德，是有修行還是沒修行，是如理如法之人還是違行敗德之人。這點相當重要，不能沒有甄別。尤其是初學階段，對此一定要甄別。盡量遠離品德低下之人，務必要遠離犯下五無間罪之人，因爲初學者的抵抗力、免疫力還不行。除非一個人的定力已經到了無人可以撼動的程度，那麼再壞的人坐在那裡都影響不了他。

再次強調，一定不要和犯了五無間罪的人同席共飲！哪怕同席一次，共飲一次，我們都會受到嚴重的污染。如果不慎與其同席共飲，又需要花費極大的努力來淨化我們被染污的身心，這是何苦呢？

㈣香藝與插花

香藝與插花，也是茶藝的一個常識。香和花皆是茶道環境（壇城）的重要物品。茶事用香與花，可靜心亦可清神，心靜神清，飲茶的氛圍和感覺更佳。

1.香藝

香藝跟茶藝一樣，都是一門藝術。香藝就是關於制香、點香、聞香的一種藝術。就像茶道與茶藝是獨立的一樣，香道和香藝也是分開的：香道是香道，香藝是香藝。但是現在很多人把香道和香藝糅合在一起，他們所說的「香道」實際上是香藝，把香藝稱爲香道，這是混淆視聽。譬如，日本茶道雖名爲「茶道」，但其實是茶藝。日本關於茶的那一套操作是以美爲宗趣，追求的不是成佛或曰解脫。所以，日本沒有茶道，衹有茶藝。但是我們習慣上把它叫作茶道，這樣就是把茶道、茶藝相混淆了，其實它們是不能混淆的。

現在，我們再次明確，它們是兩門不同的學問，務必把它們區分開來：茶道是茶道，茶藝是茶藝；香道是香道，香藝是香藝。茶道、香道是用來幹什麼的呢？修行。而茶藝和香藝呢，衹是一種關於美的藝術。就像茶藝有專門的傳授一樣，香藝也有專門的傳授，學人可以自行去學習和瞭解，我們在這裡不做展開。我們衹是闡明香藝不是香道，香藝也可以視作茶藝的基礎常識，因爲懂得香藝是有助於茶事活動的。

2.插花

插花也是一門關於美的藝術。人們經常把茶藝和插花相提並論，尤其是在日本，一個茶藝師要是不懂插花，那簡直就是一個冒牌的茶藝師。真正的日本茶藝師都是花道高手，對插花都頗爲內行。中國人在花道這一塊要遜色很多，甚至很多人都不懂。但不管懂不懂，都要重視插花在茶道環境（壇城）上的作用。哪怕一點都不懂，即便是在茶几旁邊擺上幾朵花點綴一下，總是好的。

總結一下。上述的茶學知識、泡茶手法、香藝與插花等幾項統名曰「茶藝常識」。茶學知識，就是常見茶葉的品種或種類、產地、特點、屬性、製作工藝等，還有茶壺與茶杯的種類、功能、特點及各自適合泡什麼茶，用這些茶具泡茶都有什麼注意事項，等等。這些我們都要掌握一點。如果學習茶道，連紅茶、綠茶都分不清，或者連普洱茶、鐵觀音都分不清，或者連紫砂壺和玻璃壺都分不清，那就太外行了。我們即使不用成爲茶學的專家學者，但至少要瞭解與茶相關的常識。泡茶手法，就是指操練茶具的手法要熟練，操練起來如行雲流水，我們的手法雖然不要求像日本茶藝師那樣爐火純青，但至少不能太陌生：要知道公道杯怎麼運用，茶杯怎麼使用，蓋碗怎麼運用，各種杯子怎麼倒水……提壺、拿杯笨笨拙拙或者倒茶顫顫抖抖的，都是不行的。泡茶手法最重要的一點，就是入水、出水都要緩慢、均勻和流暢，茶壺、蓋碗的蓋子要始終蓋著，只在注水的時候才打開。香藝與插花，就是指在泡茶時，在旁邊點上幾根香，擺上幾朵花，以此增加環境藝術美，構建良好的茶道壇城。

四、香道

佛有八萬四千法門，無論是哪個法門，都離不開眼、耳、鼻、舌、身、意：不是從眼入，就是從耳入，或者從舌入，或者從身入，或者從意入。如果說茶道是以水爲入路，通過舌之味覺入道；那麼香道則是以火爲入路，通過鼻之嗅覺入道；下文我們將要講的獅子吼，則是以聲音爲入路，通過耳之聽覺入道。也就是說，在本書中，我們學習到三個非常重要的法門：茶道、香道和獅子吼。

下面給大家介紹香道。請大家務必要調整好心態，用整個身心來理解這些內容。因爲我是在禪定中跟大家講授茶道、香道的，因此我講到哪裡，禪定力就加持到哪裡，如果你們此時的身心能夠跟上來，你們就能夠實現到哪裡——把我所講的內容直接轉化爲事實。明白這一點非常重要。話說回來，香道本來是一個獨立的法門，但因爲它過於簡單，不值得單獨拿出時間來傳授，又因自古以來茶道與香道就是一體，因此我們把香道并入到茶道體系之中一起傳授。

那麼，什麼是香道？簡單地說，香道就是借香修行之道，就是人與香的互動之道。香道又可細分爲外香道和內香道。

㈠外香道

香道要借助香來達到一定目的，這些目的是分層次的。香最初之目的是淨化空氣、環境以及愉悅心情，這也是香的最外層之功能。那麼，比這個更深一層的香是什麼呢？藥香，即藥物之香的簡稱。所謂「藥香」即一些用中藥或藏藥製作的香。在點燃這些香以後，香氣被我們聞到並吸進肺裡，如此它就參與到血液循環中，流通到全身。這種藥香流通到全身後能起到什麼作用呢？可以通經活血，有病治病，無病強身，等等。通經活血就有助於修行。香的上述兩個效果合在一起，統稱爲「外香道」。爲什麼稱爲「外香道」？因爲它是外在作用於我們身體的。

那麼，外香道如何修持？我們點香時，可以給飄出來的香氣做一個加持，就是給我們點的香一個念頭。譬如，希望衛生香、檀香（香的品質有高有低，但一定要是真東西，不能是作假或摻假的劣質香、化學香）飄出來的這個香氣散發到我們整個房間來，給所有聞到的人帶來更好的通經活血、提神醒腦、展穴開竅之功能。我們把這個念頭、意識、願望給到這個香，或曰加持這個香，讓它發揮出更好的效果。這樣一來，我們就不是被動地點香了，而是在點香的基礎上，帶進了一定程度的加持和修行，就有了道的東西在裡面。這就是外香道。

㈡內香道

比外香道更高級的是內香道。從修行的角度看，外香道衹是香道的外在形式，內香道纔是香道的核心。那麼，內香道如何修行呢？內香道修法其實屬於昆達裡尼瑜伽的範疇，因此要掌握內香道，就要掌握昆達裡尼瑜伽。「昆達裡尼」是印度梵文的音譯，可勉強地把它意譯爲「能量」。其實，「能量」這兩個字翻譯得很生硬也很不善巧，更準確一點的翻譯應該是「氣脈」。所以昆達裡尼瑜伽也稱爲「能量瑜伽」「氣脈瑜伽」。下面引述拙作《皇冠瑜伽》一書關於昆達裡尼瑜伽的定義，以幫助讀者更好地理解：

「昆達裡尼（Kundalini）」一詞來自梵語，意爲「生命能量」「生命力」「靈能」或「意識能」等。這種非常特殊的能量潛藏在會陰穴（海底輪）內，也即尾椎骨尖端的前方，被比喻爲像一條正在冬眠的蛇，所以昆達裡尼又名「靈蛇」。昆達裡尼瑜伽就是試圖通過一些特殊的呼吸、唱誦和冥想方法，喚醒會陰穴（海底輪）裡的這條「靈蛇」。當這個生命能量被激活啟動後，它會自發地沿著中脈（身體正中的一條脈，從頭頂「梵輪」到會陰「海底輪」）上行，當這個「靈蛇」到達頭頂（梵輪）後，昆達裡尼瑜伽的修行者就會引發最終的三摩地（Samadhi，即正定或正覺）而實現生命的開悟，實現生命的徹底解脫和人生的終極關懷。

昆達裡尼瑜伽在印度的歷史很久遠，是印度最早的瑜伽流派之一。昆達裡尼瑜伽和印度的傳統醫學以及印度教與佛教密宗裡的諸多瑜伽實踐方法，都有著很深的淵源關係。因爲昆達裡尼瑜伽的修行方法和實踐過程不易掌握，所以歷代修學昆達裡尼瑜伽者大多是有一定基礎的瑜伽師或職業瑜伽修行者在學習這種特殊的瑜伽。但由於昆達裡尼瑜伽在深度調整身心和引發覺性的快速成長以及短時間內即可獲得生命的開悟和全面的解脫等方面的效果十分神奇，所以，昆達裡尼瑜伽至今仍然是瑜伽流派中最主要的修行方法之一。

昆達裡尼瑜伽作爲重要的修行方法，其實有四個層面的修持，下面逐一給大家闡述一下。

1.意守海底輪

現在中國乃至全世界所傳的昆達裡尼瑜伽，或曰社會上所流傳的昆達裡尼瑜伽，就是那個讓我們意守會陰穴（海底輪）的修法，都是強調要守著這個地方。說會陰穴裡有一條盤著的小靈蛇，衹要一直意守著那裡，慢慢地會陰穴就會發熱，熱到一定程度，這條小蛇就開始從冬眠中蘇醒过来，然后如何如何……（結果就如

上述引文之所言）這樣講並沒有錯，但如果按照這樣的修法，成就速度太慢。因爲這個法門太初級或太低級，不過是昆達裡尼瑜伽入門階段的修法，還沒有進入正宗的昆達裡尼瑜伽之修持。

2.拙火瑜伽

過去，通過昆達裡尼瑜伽之意守會陰穴（海底輪）靈蛇入門之後，下一步如何修持，或怎麼繼續往上提陞，它並沒有講，也沒有傳。事實上，這個修法的升級版被保存在西藏的密宗中。

在西藏的密宗裡，有個大名鼎鼎的密法：那若六法。它的全名是「那若巴大師從八萬四千法門中歸納或提煉出來的由凡夫迅速成佛的六類根本成就法」，簡略一點就是「那若巴所提煉出來的六大類根本成就法」。由於全名太長，人們便把它壓縮了一下，簡稱「那若六法」，具體爲：夢觀成就法、光明成就法、拙火成就法（即拙火瑜伽）、幻觀成就法、開頂成就法、中陰（死後）成就法。這六大成就法相互關聯，又自成體系。修學其中任何一個瑜伽法門，皆可獲得終極成就，故名「根本成就法」。

那若巴大師（1016—1100）是西元 11 世紀的人，也是舉世聞名的那爛陀寺[1]之曾任寺主，古印度八十四大成就者之一，金剛乘「大手印[2]」法脈的傳承祖師。他的師父是帝洛巴（988—1069）。那若巴將他的所學傳給了西藏的瑪爾巴（1012—1097），因此是瑪爾巴的根本上師。此後瑪爾巴又傳給密勒日巴（1040—1123），密勒日巴又傳給岡波巴（1079—1153），岡波巴又傳給第一世黑帽法王（大寶法王）——噶瑪巴・都松欽巴（1110—1193）。從第一世黑帽法王創立活佛轉世制度開始，一直轉到現在，共計轉了十七世。現在活著的是第十七世大寶法王（1985—），這就是「第十七世噶瑪巴・鄔金欽列多傑」之名的由來。這個流派被稱爲「噶舉派」，到現在已經傳承了上千年，其中以「拙火瑜伽」和「大手印」的修持成就爲最大。講到密宗，是爲了說明更高級的昆達裡尼瑜伽——拙火瑜伽保存在「那若六法」中。

「那若六法」其中一個根本成就法是「拙火成就法」或「拙火瑜伽」，這就是印度傳承數千年的昆達裡尼瑜伽之升級版。拙火瑜伽的傳承一直都在，直到現在還有瑜伽士在修持。我們兩個法脈的傳承祖師——秋英多傑仁波切[3]和江嘎法王[4]都是拙火瑜伽的當代大修行者和大成就者。

秋英多傑仁波切生前曾長期在紮西嶺上的一個山洞裡閉關，這一閉就是四十年。那個山洞非常簡陋，大冬天的上師也不下來，就在山洞裡待著。山洞下面的村子就是他出生的村子——東科村，這是山洞方圓幾里範圍內唯一的村子。山洞在紮西嶺的山頂上，這個村子在紮西嶺的半山腰。村民們都知道，他們村子裡有一個大修行人就在紮西嶺山崗上的山洞裡修行。因爲村子在半山腰，他們站在村子裡就能很容易看到那個閉關

---

[1] 那爛陀寺（梵文 Nalanda），意譯「施無厭」。古印度摩揭陀國王舍城東的著名寺院，在今印度比哈爾邦巴臘貢（Baragaon）地方。據《大唐西域記》等傳，原是帝日王（Sakraditya）爲北印度曷羅社盤社（Rajavamsa）比丘所建，後經覺護王（Buddhagupta）、幻日王（Baladitya）等歷代國王擴建，成爲古印度規模宏大的佛教寺院和佛教最高學府。全寺分八個大院。《大慈恩寺三藏法師傳》卷三：「寶台星列，瓊樓嶽峙，觀竦煙中，殿飛霞上，生風雲於戶牖，交日月於軒簷，加以綠水遶迴，青蓮菡萏，羯尼花樹暉煥其間，庵沒羅林森竦其外。諸院僧室皆有四重重閣，虯棟虹梁，繡櫨朱柱，雕楹鏤檻，玉磩文桷，甍接瑤暉，榱連繩彩，印度伽藍數乃千萬，壯麗崇高，此爲其極。」盛時，主、客僧眾常逮萬人，學習大乘、小乘並吠陀、因明、聲明、醫方等。大乘則兼講空、有二宗，而偏重於大乘有宗。一些大乘有宗著名論師如護法、月護（Candrapala）、德慧、堅慧（Sthira-mati）、光友（Prabhamitra）、勝友、智月、戒賢等人都曾在此講學，有些人還擔任過該寺住持。中國玄奘、義淨等人也曾來此就學多年。12 世紀被毀，僅剩佛寺、佛塔遺跡和部分銅、石佛像等。據 19 世紀以來考古發掘研究，佛寺建築大多呈方形，主廟建築在一小山丘旁，有台階可上，磚石結構，形似古堡。廟宇分四層，每層有許多巨大石柱，柱間石壁雕刻佛像。此外，還有經堂、僧舍、窣堵波式圓塔等。20 世紀 50 年代，中印兩國政府在此合修一座中國式建築「玄奘紀念堂」。另有「那爛陀博物館」。（任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海辭書出版社 1998 年版，第 558 頁。）

[2] 大手印是藏密（金剛乘）噶舉派（俗稱白教）的最高最根本大法，和寧瑪派（紅教）的大圓滿教法并列爲無上瑜伽部最高法門，也是無上瑜伽的有代表性的大法。「大手印」梵文音譯爲馬哈母渣（Mahamudra），maha 意爲「大」，mudra 意爲「印」。「大」者，無所不包，至高無上；「印」者，是表記和象徵的意思。正如國王所頒佈的法令，皆有他自己打的印信爲憑，無人敢反對，超越一切，爲一切法之王。加入「手」字者，是尊重佛典，尊稱佛之手，表示佛所有盡有，空樂智慧無二無別。梵文 Mahamudra 又可譯爲大象徵，指對任何語言文字，對離絕言詮的內心世界，具有象徵的作用。在顯教系統中，大印指「空」，因爲空是萬象的本質，所以稱它爲「印」；又因爲直接證空可以得到完全解脫，所以也叫「大」。在藏密無上瑜伽部的圓滿次第系統中，「大」是俱生大樂，「印」是指空性，所以真正的密宗大手印是「明空不二」「空樂不二」。所以說大手印即是無手印。由上述可知，大手印就是大象徵、大相應。（邱陵編著：《藏密大手印探奧》，北京工業大學出版社 1995 年版，第 2—3 頁。）

[3] 秋英多傑仁波切（1941—2010）。1941 年生於青海省玉樹州，十歲於土登寺出家，十五歲上佛學院精研佛法，其間，親見依止了大成就者那隆祖師、不丹國師昂文雲頂加措大師、慶然羅定堪布、噶囊仁波切、圖囊堪布、圖偉堪布與托嘎如意寶等諸多堪布上師，二十九歲開始閉關專修，直至圓寂，閉關四十餘年。宗教政策落實後重建了土登寺。人們尊稱仁波切爲終身閉關者、瑪爾巴秋英多傑仁波切、無上瑜伽士、金剛持秋英多傑仁波切。2010 年冬，仁波切圓寂，慈悲示現肉身不壞及舍利子等殊勝景象，依止莊嚴，內有所證，外有所現！繼續著他的佛行事業，利樂有情眾生。

[4] 阿宗・江嘎仁波切（1951—），阿宗寺（始建於西元 16 世紀）現任寺主，著名的大圓滿成就者。阿宗寺的歷代寺主都是修大圓滿法成就。所以從建寺起，迄今爲止的四百多年間，一直以弘傳舊譯密乘大圓滿教法著稱。

洞，中間沒有任何阻礙的東西。

有一年冬天，連續下了好幾天的雪，他們就擔心：山洞裡面的那個秋英多傑會不會被凍死？因爲山洞裡那個被子薄，他又沒有什麼吃的。幾個好心的村民就說：「哎呀，等這個雪停了，我們要上去看看，別把秋英多傑給凍死了。」然後，另一個人說：「別等到雪停了再去看。我剛纔看了一眼，就發現那個洞在從裡往外冒熱氣，而且熱氣冒得還挺大，會不會是他在洞裡面煮東西吃，不小心把棉被給點著了？可別把他燒死了吧。你看那個煙好大，白煙滾滾的，這中間隔著好幾里路呢，我們都能看見冒煙，咱們趕緊去看看是怎麼回事吧。」所以，他們冒著大雪就去了。

他們到了洞口就喊：「仁波切，您還活著嗎？」仁波切說：「我還好好地活著呢。」然後他們就把那個洞的門簾掀開一看，仁波切果然還活著。於是，他們就放心了。上師問：「怎麼啦？你們放心什麼啊？」他們說：「您不知道啊，我們在下面的村子裡看到您整個洞在滾滾地往外冒白煙，以爲您的山洞裡面失火了。」仁波切說：「沒有啊，沒失火。」他們說：「那您是不是做飯了？」仁波切說：「也沒有啊。」他們更疑惑了。這時仁波切才說：「我剛纔修了一會兒拙火，身上冒了點熱氣，這個熱氣從老遠看就像是滾滾白煙。」

也就是說，秋英多傑仁波切修拙火時，身上太熱，以至於把洞口的雪都融化了。雪融化蒸發後就變成水蒸氣，蒸騰上來就成了白煙滾滾的樣子。冬天的紮西嶺是零下二三十度，但在他修拙火的時候，他洞口方圓十米的範圍內，雪一下到地上就被融化了，因此在那裡是積不住雪的。不僅如此，洞口方圓十來米的範圍內，在他的熱力籠罩下，竟然一邊下著雪，一邊還開滿了小白花，就像春天一樣。這就是秋英多傑仁波切拙火的厲害。很多年前，仁波切來西安，西安的冬天也很冷，沒用幾天的時間，就把別人給他準備的十幾床棉花做的被子都用拙火給化掉了，最後被子只剩下了上下兩層布，因爲里面的棉花都被化了。可見秋英多傑上師是真正的六根本成就法之一的拙火成就者。

另一位上師江嘎法王的拙火修持就更是神奇了。江嘎法王的傳承爲阿宗傳承，也就是大圓滿法脈阿宗法系。在整個藏區，江噶法王就以「紮龍”之王被大家廣泛傳頌。藏語的「紮龍」就是漢語的「氣脈」之意。他年輕時修「紮龍」的地方就在阿宗寺對面的冬熱神山之蓮師降魔洞及其周邊。

他是怎麼修拙火的呢？大冬天的全身一絲不掛，從半夜坐到清晨，一直坐到什麼程度呢？把身體周圍半徑五米以上範圍的雪全部融化。如果達不到這個效果就繼續修，一直修到合格爲止。他在十二三歲時，每個早晨都能用身上散發出來的熱力，把半徑五米範圍內的快到膝蓋深的積雪全部化掉，而且是每天早晨都化一次。這就是江嘎法王的紮龍成就。所以，他這個「紮龍大成就者」的美名傳遍了西藏。但凡藏地的出家人或瑜伽修行者，一聽江嘎法王的威名，所有人都會不約而同地說：他就是那個紮龍大成就者，就是那個氣脈、拙火修得最好的大成就者。

江嘎法王的拙火好到什麼程度呢？好到他真的可以把身體化掉。他一生幾乎不怎麼穿衣服，儘管現在已經六十歲左右了，到了冬天他才勉強穿一件袈裟——年輕的時候，他連袈裟都懶得穿，只穿一個背心。他的身體無論夏天還是冬天，從早到晚都在往外散發熱氣。要知道，西藏沒有嚴格意義上的夏天，因爲那裡的夏天，到了晚上氣溫就降到了五度乃至零度。冬天更冷，冬天是零下二三十度，最冷的時候能達到零下四十多度。而江嘎法王就穿一個背心或者一件很薄的袈裟：衹是往身上隨便披一下。因爲他的拙火修得好，所以從不怕冷。

這就是拙火瑜伽（或氣脈瑜伽），我們兩個法脈的傳承祖師，都是修持氣脈獲得大成就的。拙火瑜伽在這裡只做介紹，不傳授具體修法，我們著重傳授的是中脈香道。

3.中脈香道

那麼，拙火瑜伽的升級版又是什麼呢？答：中脈香道。可以說，歷史上從那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、

岡波巴，一直到第一世噶瑪巴，他們師徒傳承下來的大手印法脈中，都沒有我們現在給大家傳授的中脈香道。他們傳承的是低於中脈香道的拙火瑜伽。那麼中脈香道如何修持呢？

具體而言，就是觀想有一節香在身體的中脈（從會陰穴指向百會穴的直線）裡，香的起點爲會陰穴（生殖器與肛門之間），終點到肚臍內部。它由光組成，晶瑩剔透，處於點著的狀態。這個香的最頂端處也就是肚臍內部這個地方，點著後，有一個發亮的火點。然後，我們盤腿坐著，閉上眼意守著這個火點，感受著它散發出來的熱。慢慢地，我們就會感覺到它越來越熱，越來越熱，熱到恨不得有幾千上萬度，比太陽還熱的程度。總之，就是越熱越好。再慢慢地，這個熱就透遍全身，把身體的每一個細胞都籠罩在其中。這個極熱把全身所有打結的地方全部化開，把所有凍結的地方全部解凍，把所有疾病以及身口意之惡業全部轉化、消除。由於我們不知道自己身體哪裡在打結、凍結，也不知道哪裡有疾病，因此衹需籠籠統統地給自己一個念頭：我身心中不僅是這一世，而是無數世像滾雪球般滾下來的種種脈結、心結（讓脈打結的種種惡業，亦爲身口意之不良業障，比如內心的種種煩惱）、疾病，都在這節香的火點所發出來的光和熱（尤其是熱）中打開。在靜坐過程中，一方面要若有若無地帶著這個念頭，另一方面還要感受到從這節點著的香裡所散發出來的越來越好聞的香味。

總而言之，從這節香最頂端處的火點上，散發出三個東西：一是光，不過是比較微弱的光，因爲點著的香就衹有那麼一個火點，散發出來的光儘管不明顯，但也是光。二是熱，這個熱是堪比太陽般的炙熱。三是香，而且它非常好聞。要觀想光、熱、香三者往全身擴散，乃至於擴散到我們所在的整個房間，讓其籠罩在光中、熱中和香中。這個修行法是不限制時間的，無論是修一分鐘、十分鐘還是一個小時都可以；另外，也無需刻意計數，一天修一次、兩次乃至多次都可以，也就是隨時隨地皆可修持。

修氣脈最快捷、最殊勝也最安全的法門，就是中脈香道。這個方法雖然簡單，但十分有效，在過去一直都處於密傳中，甚至一代師父只傳一人，因此它是昆達裡尼的密傳瑜伽。現在大家獲得這個法門的傳承，是很大的福報。

4.大圓滿香道

那麼，比中脈香道更進一層的香和修法是什麼呢？最高之香是性香、真香和妙香，最高之法是大圓滿法。因此，大圓滿法纔是真正的香道，或曰香道的最高境界是大圓滿法，名曰「大圓滿香道」。爲了讓大家更好地理解何謂大圓滿香道，現引述拙作《〈大學〉廣義》中關於大圓滿的闡述，其文如下：

現在將晚期大乘佛教（又名金剛乘或密宗）最有代表性的法門——大圓滿作些介紹：（下文均引自邱陵先生編譔的《藏密大圓滿心髓探奧》，煤炭工業出版社 1993 年版）

九乘之巔：大圓滿心髓，又名大圓滿心中心、自性大圓滿心髓光明金剛藏乘、仰的（又譯作仰兌），爲西藏密宗寧瑪派（紅教）最高超、最殊勝的法門，被譽爲「九乘佛法之巔」。貢噶上師（民國時期西藏寧瑪派著名大師，首次將「大圓滿」密法普傳漢地——引者注）在《大圓滿最勝心中心引導略要》中指出：「誰得此法，皆起滿足之心，如得摩尼寶。」又於《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中說：「大圓滿之方法，爲一切之心中心，一切如來所說法，無不注入大圓滿之海中。譬之登高山，可以遠瞻十方。得到此法，其他九乘教法都能瞭然。」蓮花生大士（西元 8 世紀人，印度密宗大師，應藏王赤松德讚邀請入藏弘傳密法，包括向藏人傳授大圓滿，成爲藏傳密宗始祖——引者注）則稱之爲「空前未有最勝法」。（P5）

現按九乘佛法系統，逐乘將其內容簡介如下：

聲聞乘：聞佛之聲教，修苦、集、滅、道四諦法門，唯求自度，而得開悟。

緣覺乘：不依佛之聲教，獨處修行，不能利他，觀十二因緣以覺悟。十二因緣指眾生生死流轉過程的十二支分。從緣得覺，故名緣覺乘。

菩薩乘：修六度萬行，上求佛道，下利眾生。以菩提心爲念，急於爲人，故稱菩薩乘。六度指佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，而略則六度，廣則萬行，包括了菩薩所修一切法門。

以上爲外三乘，屬顯教。其中前二乘因不能兼濟利他，爲小乘；後一乘，普利眾生，爲大乘。

作密：修持注重事相及壇城莊嚴，不自觀想成本尊（即修行者選定作爲依怙对象的某位佛——引者注），依靠本尊加持力而取得成就。

行密：行者亦可自己觀想成本尊，但仍以壇城本尊爲法伴，仍依壇城本尊加持力而得到成就，但比較作密少了點事相功夫。

瑜伽密：瑜伽，意爲相應。修瑜伽密的行者，自己觀想成爲本尊，同時觀成「對生本尊」。（即想像選定之佛清晰地於自己對面而在。——引者注）雖然修法時也有壇城，不過事相壇城的意義便沒有那麼嚴重了。行者以「入我我入觀」（本尊內有一個我，我內部有一個本尊——引者注）起修，觀「對生本尊」與「自生本尊」相應。（如鏡內鏡外有兩個一樣的本尊在對看。——引者注）

以上爲內三乘，屬於瑜伽部，即密宗下三部法。

瑪哈瑜伽：生起次第修法，主要在於收攝六根，即眼觀「對生本尊」以攝眼根，耳聽咒音以攝耳根，鼻嗅燒香以攝鼻根，舌念本尊真言以攝舌根，身結大印以攝身根，意自觀成本尊以攝意根。這樣通過明顯觀想，未生令生，已生令起，於意中生起本尊，復藉此自淨其意。此時行者已發揮自力，不是完全依靠本尊的加持力了。修生起次第應次第井然，由簡入繁，觀想本尊要先觀對生，後觀自生；先觀一面二臂，後觀多面多臂；先觀自身，後觀眷屬，如此等等。

阿努瑜伽：圓滿次第修法，所修習的本身具足。因爲修生起次第，一切依靠觀想而成，並非本身具足。行者的脈、氣、明點，就是本身具足，所以圓滿次第就是以種種善巧方便來修習脈、氣、明點，使脈調順清明，使氣通達流暢，使明點淨化昇華。修脈、氣、明點的極致，是使明點昇華，有如固體化成液體，液體化成氣體，把身體變成光明的虹體。圓滿次第先由毗盧七支坐修起，然後修明點升降，生四喜四空，如是脈、氣、明點皆得調順。在此基礎上再修氣入中脈，心氣無二，達到空、樂雙融，樂、明、無念的境界，就會得到圓滿次第的成就。

阿的瑜伽：大圓滿和大手印修法。大圓滿是紅教特有的最高深的一種修法，認爲行者祇要具足菩提心，一切現成，本身具足，不假外求；行者修習生、圓次第，已能由中脈開顯法身光明，修大圓滿則直顯明空豁朗的自然智慧光明，步步顯現，無盡流露，各有不同，證得徵兆，亦各不同。而歸根是由自心明證顯露出來，從而得到解脫，爲解脫道中最高法門。大圓滿中的心、界、口訣三部法，一部比一部殊勝。心部認爲所現皆心，都是在心性自然智中起現，即一切法皆由心造；界部認爲安住遠離緣慮，不假事修功用，得智慧雙運而證虹身，即認爲一切法從本以來，體性就是虛空；口訣部即以超越道的光明爲主，現起空色影像，現前明證，而以究竟修成法性盡光明，證得虹身，即認爲一切法皆是明體的顯現，不著斷常二邊。此三部法雖均以化智慧爲虹身爲證果，但以心部即心，仍執意識審察，界部執著法性，仍流於意識審察，惟口訣部則斷絕一切意度，能使實相自顯，所以最爲殊勝。口訣部又分爲「阿的」「借的」和「仰的」三部分。「仰的」即大圓滿心髓，它吸取了阿的、借的前二法的精要，被稱爲「總持之總持」「心中心」。其正行分「徹卻」「脫噶」二法。徹卻漢譯爲「立斷」，脫噶漢譯爲「頓超」，後者以前者爲依據。徹卻修無修、無整、無散亂、明朗朗、赤裸裸的定境；脫噶修由本性、虛空、法界上顯現的智慧光明。所以說，大圓滿心髓最爲殊勝，爲九乘之巔。

以上爲無上密三乘，又名無上瑜伽。若相對於前述下三部密法而言，無上瑜伽（無上密）的特色道德在於本尊與行者無二無別，行者於行、住、坐、臥無時不成本尊，略去了事相，甚至無須特意取本尊的加持力；

其次，無上瑜伽在脈、氣、明點的修持和心性修持上，其中許多修法可說是藏密所獨有，非下三部密可比。（P12）

關於大圓滿「徹卻」之修行

修徹卻（立斷）能夠剎那間得見自性而頓悟，這就是上面引述過的在一切法顯現上，於明空不二的第一剎那，無修無整無散亂定住，明明瞭了覺照認識這個就是自己的本心，勿令間斷。根桑上師在《大圓勝慧本覺心要修證次第》中說：「上根利智無修無整，如如而住，自見自性，自然而成者，名徹卻。」無垢光尊者說：「是法深妙，若能明瞭進修，剎那徹悟，自然見性成佛，無上捷徑。捨此無他道也。」

何謂「無修」？實際是無修之修。密宗認爲，眾生本來清淨，本來自在，本來解脫，本來光明，本來智慧，如果一剎那間即認知此理，心勿執著，勿分別，勿外施，就能正邪立判，把本來清淨、自在、光明、解脫、智慧的面目完全顯現出來。即在當下一念上認知了自性，見到了本來面目。因爲這祇是一剎那間事，不必猛厲執持，所以說是「無修」。但這並不是說連前面的加行（即打基礎的修行，有磕千萬以上的長頭，念誦千萬次以上的相關咒語等——引者注）也不必修，也不是說可以放浪散亂，致成普通凡夫所說的「無修之修」。

何謂「無整」？整即整治、對治之義，這實際上是無整之整。「無整」是妄念起時，就是不跟它去，也不限制它，要不擒不縱，全任運自如。如起意對治，亦是妄念，會引起無窮的妄念；如不去對治，妄念自會消滅，譬如水上波浪，從水發生，從水平息；虛空雲彩，從空顯現，從空消散。又譬如盤結之蛇，自能解脫。貢噶上師在《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中說：「妄念即是本覺智慧，妄念即是實在本體。」這是說，妄念可化爲菩提，毒藥可變爲醍醐。

何謂「無散亂」？就是要專注於不昏沉、不掉舉（「掉舉」即俗語中的走神了——引者注）的明體（明體於下文中有解釋——引者注），任运、安住于清虚寂照、微妙明净之境。贡噶上师说：“此心如无波之水，如坚固之山，在宽坦、任运上安住，不起丝毫妄念，无论过去、未来功罪，概不着想，便能证得。譬如砍树，将树根砍断，不必再砍枝葉；如到金岛，地上、泥内，皆是黄金。”

所以，修「徹卻」行者現前一念，即是本心，即是自性，對此念要不執著、不降伏、不放縱、不收攝、任運而住。例如，修徹卻行者看見山，第一念是見，第一眼看去即不分別是山，已無能所；而普通人於見山第一剎那，尚有山見，即有能所。貢噶上師說：「念頭念頭很要緊，覺照念頭，一剎那不可散亂。本覺智慧本自具足，不用執著，自然光明廣大普遍，非觀想可得，非修可出，非妄念分別所可見，本來清淨，即普賢如來之智慧，即修徹卻之心要。」

得見自性的境界，人們譬如爲「無雲晴空」「炳炳長空」「虛空」等，這是一種難以言詮的境界。《寶積經》描寫見性的境界爲：「心如地，無方分。如樹無根株，亦無上下，無能壓伏者，甚爲希有。眾生無量劫來須臾不離，不變不壞，無明不能障，神通不能增，法爾而住，甚爲希有。」《金翅鳥飛空經》云：「真心無邊中，無表裡，無方所。若以執著、妄念而覓自性之真面目，無異雁群之飛尋天際，終不可得。終不可得者，即自性無變無增，如是而已。」這裡說的「真心」，即指自性。貢噶上師則說：「認識此明空不二之體性，就是吾人本心，能所一體，無過去、現在、未來三時，無東、南、西、北、上、下、大、小、長、短之分，無青、黃、赤、白之色相，猶如虛空，一切法就在這虛空體性上任運明現。」由此可見，見性的境界是一種無邊中、無表裡、無方所、無上下、無大小、無始終、無增減、無時間分別、能所一體、赤裸裸、明朗朗的境界。（P59—P61）

行者若經多年修持，仍未見到明體，即從未見到自性，上師亦可利用側面辦法，使弟子看一看或經驗一下明體究竟是個什麼東西。據《大乘要道密集》及其他法本所載，嬰兒、醉後、悶絕、大樂、睡眠、呵欠、

噴嚏、臨死亡時，明體亦有偶然顯現機會，但時間甚短，經歷者無把握之力，故不能體會，縱得體會，亦無利益。《椎擊三要決勝法解》說：「離境安閑頓住時，陡然斥心呼一『呸』。」就是上師於弟子靜坐入定時，忽然大聲呼「呸」，或突問一聲：「你此時心在何處？」利用弟子受驚時的心理狀態，以顯現明體。當時弟子頓斷妄念之流，赤裸現出明體，就可以於驚上認識明體爲何物。貢噶上師在《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中也說：「師猛呸一聲，摧破我執，一切脫落，迭問心是什麼，於如是中，自己明朗赤裸之明體剎那顯現，即是本覺智光。」這固然是一種方便辦法，但弟子是否立即發現明體，則在乎上師加持力是否充實，弟子時機是否到了，受驚的程度是否適當。事雖剎那，而情況較爲複雜。

自性和空性，在一定意義上也是相同的。《六百四十萬偈印授集》說：「空即自性心，自性與空無二無別，此即法身。」但這個「空」，並非頑空，而是非有非空，空有雙運。佛家最深奧的理論之一就是「空觀正見」。所以，見性也就是空性體悟。行者在修空時，當使自己相信「我」實際上完全不存在，就會感到像虛空的空性，如果不忘失地執持這個空性，用上述的「息心」來修空性，便會對空的體悟愈來愈清楚，最後體悟到空性直覺地破除自存的我。當得到這樣直接的不假思維的覺受時，這就是見性的境界，就是明、空不二的境界，就超越了凡夫，登上了菩薩地。

修徹卻在念起剎那間見性開悟，屬於頓悟範疇，根據當時不同的解脫情況而分種種頓悟。《大圓滿最勝心中心引導略要》說：「總之此隨所顯現之明體，離於詮表，由自顯自解脫，無有決定之名言故，爲無執解脫，如本來解脫故，爲離根本解脫。如降雷故，爲頓然解脫。以顯與解脫同時故，爲顯空解脫。」這就是說，第一種頓悟是行者毫無執著之心，得見明體，在明體顯現以後一段時間，得到解脫，這叫做「無執解脫」，也就是無執而悟；第二種頓悟是行者一剎那間把本來清淨、本來光明智慧的面目完全顯現出來，這叫做「離根本解脫」，也就是離根本而悟；第三種頓悟是如降雷霆、頓然解脫，這叫做「頓然解脫」，也就是頓然而悟；第四種頓悟是明體一顯現立得解脫，這叫做「顯空解脫」，也就是顯空而悟。以上四者的區別祇是在時間、程度、方式上有所不同而已。

雖然見性開悟，得到解脫，但未必修習堅固，尚未究竟，仍須繼續保護任運的修持。這主要在護持無散亂之正念爲要。所以，這也是「無修之修」。（P62—P65）

對於徹卻修法，根桑上師曾說：「上根利智一見即知，一行即成。下根得之，亦能開悟自心本具之理。」根器之說，密宗最爲重視。「根」指宿根，「器」指學法的善巧和聰明才智。根桑上師所指之「上根利智」，恐怕是指具有深厚的宿根和十分機巧聰明的行者而言，是屬於特殊根器者。此種行者一經上師加持，其宿根能圓滿頓然現起。甚至不必一一修行加行，亦能直趨入大圓滿心髓正行，但恐萬人中，難以挑一罷了。不具備這種素質的行者，修徹卻必感下手爲難，唯有以加行補救，或走方便法門，能修到何等程度，那就很難斷定，得視行者的努力和精進如何而定了。（P66—P67）

關於大圓滿「脫噶」之修行

這裡要著重介紹的是大圓滿心髓獨有的脈、氣、明點系統。這個系統是較之上述共有的系統更爲細緻，主要爲脫噶修法所應用，筆者名之曰：「光明風脈」。根據郭元興居士在《大圓滿的意義和內容》一文的介紹，大圓滿心髓起碼有不共的四條脈道：

迦底大金脈——在中脈中，與肉團心中央相連，有根本明點光滿其中。

白絲線脈——附於迦底大金脈向上直通梵穴，有運轉法性的無生明點，這是修轉識法（破瓦法、開頂法）的道路。

細旋脈——在臍、心、喉、頂四輪中，有頂上明點。

晶管脈（遠通水光脈）——連結心、眼，爲現起無數明點連繫光明所依處。

密宗認爲，人體徧佈無數脈，無法數之，各說不一，一般說全身有七萬二千脈。大圓滿心髓脫噶修法著重應用其中心輪八瓣脈的系統。心輪有八瓣，分別各自再發出三脈，共二十四脈，每一脈走向身體不同的地方，郭元興氏所述四種脈道，多發自心輪。

古印度瑜伽術即認爲，中脈脈內有脈，有一脈名爲金剛脈，光耀如日；在金剛脈內又有一脈名心識脈，其性清淨，灰白色；此心識脈內復有一微細之管，名爲梵淨脈，拙火燃起，即經此脈至頂輪。心識脈是瑜伽士最高最愛之脈，是一條細而具有五色光彩之脈。中脈內的這些脈，酷似上述迦底大金脈。

脫噶修法主要通過晶管脈（遠通水光脈）來進行。根桑上師傳授的《大圓勝慧本覺心要修證次第》談到晶管脈時說：「由心起上至眼，有極密之脈，如水晶管。」《六百四十萬偈金珠經》云：「由寶宮（即心宮）通於眼海（眼瞳），有一相聯之脈，透明細膩、內空，非紅白明點（精血）所由成，根本大智由此通。」又說：「此脈如野牛角，由心起至腦，對向外張，後窄前寬，如水清亮有光，能遠射，名遠通水光脈。」《六百四十萬偈自現經》更指出，因有此自然遠通水光脈，乃得見各種光明，如孔雀尾翎眼形的圓空光、定慧無二的法性光、自然智慧光、遠通水光等等。

行者通過晶管脈（遠通水光脈）之所以能遠射出光明，按照佛家學說，最重要的是因爲在肉團心（心臟）中本來就隱藏著本覺智慧（意譯內證智、自然智、真心等）。貢噶上師在《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中說：「吾人本覺智慧，具足體性本空、自性光明、大悲普遍三者。體性空者，謂從本空寂，喻如燈體。自性明者，喻如燈明。大悲普遍者，喻如燈光徧照。空爲體，明爲相，大悲爲用。修者遵照上師傳授種種要義，此本覺智慧得依靠光明智脈現量顯露，本來面目之圓滿三身，即時得證。」這裡所說，實指「明體」。所謂三身，即體性空爲法身，自性明爲報身，空明體上悲心普遍爲化身。

晶管脈的通道和走向是：心—肺—兩耳後—兩眼根—清淨法界。密續根據晶管脈通道和走向，相應認爲存在六種光明：肉團心光—白柔脈光—遠通水光—界清淨光—明點空光—本覺智光。這就是大圓滿法界中本來具有的六種光明。現對每種光明分析如下：

肉團心光——又名肉團心寶光，是心臟中央具足光明的智慧氣脈，像放光一樣照明一切細脈，爲本覺智光隱藏之處，亦即晶管脈的起點。

白柔脈光——肉團心光通過兩脈管，經兩耳後，通向兩眼，是智慧光通過之路。

遠通水光——白柔脈光通過兩眼根如門，射向空際，與外界接觸，遠見虛空，爲智慧光出入之門戶。

界清淨光——爲遠通水光與外界接觸後，形成的法界清淨之光，爲智慧光能顯現之境，如無雲晴空，爲虛空所依，本覺智光將依此顯現。

明點空光——界清淨光中所顯出的本覺智光，即本覺智光在虛空中的顯現，猶如投石水中所起的波圈。

本覺智光——即明點空光的原體，亦即隱藏在肉團心內本具空、明、大悲、三大本性的智慧光明。

這些智慧光明在虛空中的顯現，須通過各種自然外光的引導。貢噶上師在《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》中指出了白瑜伽從光明上修脫噶有四種引導：第一，依太陽白光上修爲白色引導；第二，依燈光紅光上修爲紅色引導；第三，依月亮黃光上修爲黃色引導；第四，黑紗遮眼雜色光上修爲雜色引導。此外，尚有黑瑜伽在黑暗無光中修脫噶，稱爲黑關法。在這些引導中，以觀日出、日落的太陽白光引導爲主。行者定心專一觀看，即能見藍色的界清淨光，如無雲晴空，復見如石投水中所起波圈，顯現明點空光，更見猶如孔雀羽毛具足五色的明點分列點綴，或如虹霓當空，縱橫交錯，形式無窮。隨著功深嫻熟，智慧增長，便逐步得見如珍珠鬘鏈，又如馬尾彎曲處點綴小明點之金剛鏈，以至半身、全身佛像以及壇城、剎土等形象。

必須強調指出的是，在虛空中顯現的各種形象的智慧光明，都是由人體內部發出，由內境外顯，乃心、氣脈所形成，並非外來的什麼僊佛菩薩現形。從密宗的觀點而言，純由心造，均屬幻象。根桑上師《大圓勝

慧本覺心要修證次第》在論述行者所見藍色光中呈現五色光如錦繡開展的景象時指出：「均由內德所顯現（又譯爲內境外顯）」。他說：「德有內外二種，外爲清淨天空，內爲光明」。又說：「外清淨天空，有認爲是肉眼所見色塵之天空者，非也。天無心，今說內外，是就自性而言，乃由內德而現爲外面之清空，謂爲藍色天空，非指俗眼所見之天空也。由內而現於空中，故名天空。藍色光中現出五色錦繡光，原未明顯，今乃明現清楚，因此分別，故明內外。謂內爲我之內，外爲外面之外（意謂內境在此，外境在彼），則非也。由內德而現出藍色光，由藍色光中現出錦繡光，不過有此微微區別耳」。這就清楚地說明了猶如無雲晴空的藍色的界清淨光和猶如五彩錦繡的明點空光，均由人體肉團心所發出，乃人體內境，不過借著各種自然外光的引導而在虛空顯現出來。

因此，未經脫噶修持的普通人，其肉眼不能看見各種智慧光明；祇有經過脫噶修持的行者，才能借遠通水光脈之力，看到智慧光明的顯現及其變化。無垢光尊者說：「遠通水光脈之力，能見三身境界，視力祇能見色塵。內雖各有區別，外貌則共一眼。不得因見一眼，即認爲其內亦無分別，智者察焉」。但要遠通水光脈能發揮作用，行者必須以徹卻定力爲基礎，遵循脫噶修法的五門要儀，即身、口、心、門（眼）、境五種修法。此外，又有氣要儀和明要儀兩項。這就是以法、報、化身三種坐姿，口離言說，心不散亂，目向上下左右視，選擇高山或清淨、無風、無塵、無霧之處，氣由口出入，以自然外光引導，便得見明體顯現。然後，進入四種光明顯的次第，取得更高層次的成就。

關於明體

明體，我們在上文說過，其意義大致與佛經所稱的所謂各種真心、妙心、自性、空性、法性等同一意義，人們常常以「大無外，小無內」、無雲晴空、赤裸裸、明朗朗等來形容這種境界。貢嘎上師說，大圓滿心髓的內涵就是「明體指示」，即修證明體的顯現。陳健民上師在《大手印教授抉微》一書中認爲，雖然明體以「無雲晴空」爲喻，但「無雲晴空」祇是明體的一個重要條件，尚有其他條件亦當同時現起。陳健民上師根據他的修持經驗指出，明體共有四個條件：

第一，明相——得見明相，如戴水晶眼鏡，見山河大地一切事物，非常清淨，非常潔白，然而並非普通行者所見明相如眼角一閃光，或惟見淡月，或惟見於禪房，而是觸處皆明，如漸漸增厚和嚴密，則能見真實的無雲晴空。於入定當中，上下、四方、中央皆充滿此明體，而不見自己身軀。初修者所見明相，乃是無雲晴空的初層外輪廓。

第二，無念——並不是無念才能見明體，有念、妄念、正念、邪念乃至散亂，亦未嘗無明體。然而，對初修者來說，必趁此無念時節，定力湛然，慧眼灼然，心地坦然，明體才易顯現。直至功力漸深，方可在妄念上顯現明體。

第三，心離能所——即無能執明體之心，亦無所執明體之境。當明體顯現時，已不屬止觀中物，乃爲證量之物。此時的心雖然明明白白，然而並無能執持之心，此時的境雖然清清淨淨，然而並無所執持之明體，行者感到舒服、恬淡、坦蕩、寬鬆。

第四，氣離出入——此時之氣，已完全停滅，因無妄念，所以氣不出；因無執著，所以氣不入；因無我，所以氣不住。祇有如此，明體才能自生自顯。一旦功力純熟，即使氣有出入，明體亦不喪失，因氣出、入、住時，明體均能滲透自在。

陳健民上師在《大手印教授抉微》一書中極力主張，必須在加行的修持中得見明體，方可趨入大手印正行初步的專一瑜伽，即是說，以得見明體作爲大手印正行之開端。由此推論，大圓滿心髓正行徹卻，其層次相當於大手印，故亦應在加行中修至得見明體，然後趨入正行的徹卻爲宜。我們應該認識，明體的生起、顯現、安住、厚實、擴展、延長，以及發生妙用，有一修持的過程，並非一蹴而就。行者雖得見明體，但初期

在上述四相中只見明相的外輪廓，其他三相難以同時現起，往往有失有得，有退有進；必須長期多次修習正行徹卻，方能同時發現四相具足。所謂四相具足，即行者所見的光灼灼相、內外氣停滅相、無我離能所相，同時現起。

在實修明體時，一般來說，先顯現作爲基本條件的明相，再進步到無念條件，由無念相繼進步到外氣停滅，由外氣停滅進步到內氣亦停滅，則心離能所，於是四相具足，而明體得以自然安住。此時行者對結定印之兩手，對跏趺之雙足，意識上不能分其左右，如龜在盤；又覺得自身像一個無邊的大圓球，內外瑩澈如水晶。

脫噶修法中明體的顯現，可說是大圓滿心髓明體顯現的極致。中國西藏古聖先賢創造和傳承的這種經由遠通水光脈（晶管脈）從眼根發射的四種光明顯現境界，既殊勝而又不可思議，使藏密修法達到了新的高峰。脫噶明體的四種顯現境界，是行者通過日出日落時太陽之光、夜間月光及燈光逐步觀看到的明相。除月光可直看外，日光和燈光均須看其傍。這四種光明境界是：

第一，現見法性顯現——這是脫噶明體的初步顯現，行者親眼得見虛空中顯現的如虹霓或如孔雀毛之翠色或五色明點空光，初現大如魚眼，經三個月乃至六個月用功，可大至拇指與食指環合成圈大小，常常三個成爲一組，其形狀分爲線紋、明點、金剛鏈三種，其中以看到金剛鏈爲最重要。金剛鏈如馬尾串珠之彎曲珠鏈，每一彎曲處現出兩個小珠，急速抖動。金剛鏈顯現爲本階段的標誌和特徵。

第二，覺受增長顯現——此爲脫噶明體顯現的第二階段。行者得見虛空中縱橫現出如蓮花、瓔珞、寶塔、海螺等各種形狀的五色明點，變化無窮，漸漸增至如碗、圓鏡、車輪、盾牌大小。光中復現出各種佛像，先現頂髻，或現半身，或現一臂一足、半邊身、上身、下身，不一而足，如是久之，可現全身。此時所現佛像，往往只現父佛而不現母佛，初現赤體而後現莊嚴。佛像顯現，爲本階段的標誌和特徵。

第三，明體進詣顯現——這是脫噶明體顯現的第三階段。此時所見，均是虹光與光明。明點光爲五個明點成一光圈，復變成五方佛像。所見佛像多是全身、雙身，徧滿虛空，並見剎土及壇城，金剛鏈則如網，或珠鬘，於中圍繞。全身、雙身佛像集團及剎土、壇城的顯現，爲本階段的標誌和特徵。

第四，窮盡法性顯現——本覺明體已於前三階段顯現盡了，所顯現的佛像、壇城光圈，逐漸收入自身，而成虹光身。譬如農曆每月三十日的月光，外不顯現，而內不喪失。外面一切顯現，已悉收歸自心，爲本階段的標誌和特徵。

綜合上述明體顯現的四種境界，可知脫噶修法中明體顯現與外界虛空的融合有了擴大，《大圓滿最勝心中心引導略要》稱之爲「依根現量」，這就是依眼根以內能量所見，均是明體之光，不僅如無雲晴空，有白色、藍色之光，還現起了五色之虹光。《明體續》說：「明體顯現五光德。」《大圓滿最勝心中心引導略要》說：「彼光無垢，故爲白色。功德圓滿，故爲黃色。不覓自顯，故爲紅色。本自圓成，故爲綠色。堅定不變，故爲藍色。此爲五色也。」此外，明體還顯現了五氣、五智等。《自顯續》說：「明體五氣之自性，一切眾生悉具足。」「復次自明之體性，具足五種智慧。」

這四步境界的明體進展通過明相態勢、色彩、數量、大小、明暗等變化顯示出來：第一，由動搖到安定。例如，先看到金剛鏈如流星，或如疾飛禽鳥，或如獸類徐徐而行，或如蜜蜂採花蕊之盤旋，漸漸安定下來；又如看到各種佛像，倏隱倏現，漸漸明顯固定。第二，由局部到全體。例如，先看到半身，如一足一臂，或半邊身的佛像，然後進步到全身、雙身及群像；先看到個別明點，然後再進步到明點群像；先看到二三種顏色，然後進步到五彩繽紛，行者把虛空作爲調色板，不斷去調整其顯現的色彩，做到五色具足。第三，由小到大，由暗到明。例如，先看到魚眼般大小的明點，然後看到如車輪或盾牌大小；先看到佛像如常人大小，然後看到佛像如屋如山，而且徧滿虛空，愈來愈明晰。第四，由有到無。這指的是後階段的窮盡法性境界，

一切外境都收歸身內，收歸法性，身體變成虹光身。以上是舉例而言，所有景像是複雜而豐富多彩的，都是本覺智光的變化。總之，是由不究竟達到究竟，從未圓滿進步到大圓滿，法性的顯現得到窮盡，明體的顯現得到充分的發揮。但是，明體的進詣依靠於以徹卻修持爲基礎的定力，依靠於修脫噶三種坐姿的正確以及心不散亂。也就是說，依靠於明體的四個條件：除明相外，須要無念、心離能所、氣離出入。最好的境界是四相具足。

脫噶明體顯現的四步境界，一步比一步超勝，而層次分明。看見金剛鏈，就是第一步現見法性顯現境界的究竟，第一步境界就算完成了。金剛鏈又稱爲本覺智慧光金剛鏈，乃連環如鏈之明點空光，以金絲貫珠之狀現出。《六百四十萬偈金珠經》說：「觀諸佛之心，即觀金剛鏈之身。欲獲諸佛功德，勿離金剛鏈。欲知一切法之聚散，應觀金剛鏈之所在。欲盡悟一切密智，應觀金剛鏈之光。欲見戒定無解無間不散亂，應觀金剛鏈之身。欲主持一切法之宮殿，應明法與自心無二之理。欲繼金剛薩埵之傳代，不可離智慧光金剛鏈之身。」這說明了得見金剛鏈的重要性，因爲得見金剛鏈，即得見法性智慧的真面目，能使身中之脈變爲光明，樂、明、無念的覺受增長，智慧大開，對一切經典意義，自然通達。佛經上說，得此境界即是不退轉位，即是登地菩薩境界。第二步覺受增長境界的究竟地步，是看到佛像。《大圓勝慧本覺心要次第》說：「佛像現時，第二步徹底，第三步已起。」在此一階段中，明點空光三個或五個集團，漸漸增大如盾，在這些集團中，先顯現佛髻，次顯現面目，再顯現半身或全身佛像。行者如修好氣、脈、明點，此時可得小神通，首先是眼通；以後不必依靠外境日、月、光明，隨時隨地可以顯現境界，方便修持。看見雙身佛像、壇城和剎土，是第三步明體進詣境界的究竟。蓮花生大士說：「只見佛像，爲第二步徹底；見雙身報身像，則屬第三步境界。」此時，眼之所及，均見五色光芒，雙身佛像和壇城，徧佈虛空，於天邊處得見剎土。諸佛光與行者心光，互入互攝，自心自然清淨光明，他心通乃至六通皆獲。《大圓勝慧本覺心要次第》說：「是時身光明清淨，氣心亦僅微細連續，一火星炸頃，即得進獲第四步境界。」第四步窮盡法性境界的究竟是所見外境皆空，不再看見明點空光，一切盡入法性，功德圓滿，成光明虹身，即身成佛。《大圓勝慧本覺心要次第》指出，極少數特殊根器的行者見第一步境界，隨即行持，可不經二三步，即趨入第四步境界。

第二步境界中，修持往往發生障礙和疾病。《大幻化網引導法》一書對此有所說明。該書指出，發生的障礙是身、語、意生各種疾病或心境不安等，有時無事而生煩惱、嗔恨或恐怖，甚至看到魔怪幻象，作種種擾亂。行者於此時，對身、語、意的不適及所現干擾之相，應不加理會，任運而住正見，則疾病、不適、怪相逐漸消滅。行者若認病爲真病，休息而不繼續練功，則爲魔怪幻象所勝，得中斷障了。對此，行者須有此知識而密切注意爲要！

修持大圓滿心髓的主要成果：一是體健長壽；二是臨終虹化。這兩種成果都是行者多年長時期通過自身的智慧光明攝收宇宙能量特別是太陽光能而得來的。《大圓勝慧本覺心要修證次第》在談到修持得證者的身體狀況時說：「身輕如綿，膚色充實，面無皺紋，發不白不長，指與爪亦再長，身現五佛像，或者轉童相，發白轉青，齒落重生，如是種種，身輕安無病，口出語悅人，無量諸法，自然善說……」又據西藏社會科學院宗教研究所索朗頓珠對四十例寧瑪派學者的虹化事蹟所作的統計，其中年齡最小者在八十以上，年齡最大達一百四十多歲，其中多例在百歲以上。這說明修持大圓滿心髓有成就，確可延年益壽。雖然密宗有「轉世」「出世」之說，藏密行者並不重視長壽。至於臨終虹化，已經歷代許多實例證明，虹化者在身體發光中形骸不斷縮小，而漸至消失，最後只剩下指甲和頭髮，其頂上空中出現如虹的一派紅光繚繞。次一等者，其肉身在發光中縮小到一定程度，例如一二尺或二三尺不等，剩下的形骸堅硬如鐵。這些虹化現象，都引爲奇觀。（P69—P83）

大圓滿四德

第一，無實——無實者，外內雙重無實。外無實有本體之一切物，但有如夢幻之境相矣；內無實有人法二我執，但有如陽焰、如谷響之意思語言而已。聖凡所顯一切，無論六道、五身、五毒、五智，皆屬無實；而此無實，亦非頑空。在已領恩者，切知無實、空性，非有物，亦非無物。雖離於心靈上之認識，然其大圓滿本身現量現起時，自有其無實之表現。而此表現，亦非世間一切物，如虛空等，可以比喻；惟過來之人，方得知之。如是無實，即配大圓滿，不立一切見，而具一切自然而見之見。所見、所能，無非無實之本體耳。

第二，獨一——獨一亦譯作唯一。獨一者，絕對唯一也。非與多相對之一，乃包括一多及一多無二之大圓滿。大包括小，圓包括偏，滿包括半；非離此小、偏、半，別有大圓滿也。亦非僅指法界大圓滿，而遺棄報化二身。故大圓滿爲最極唯一之歸宿，亦爲最極唯一之出發。無可捨者，無可取者，故與不立一切修及無修而修之自顯相應。

第三，任運——任運與作、止、任、滅之任不同。「任」病者，謂順其人法二我執，不加觀察、對治，聽其無明而流行，完全與邪見愚癡相應。大圓滿之任運，謂離於人法二我執，任大圓滿本身運行於一切境。聖如五智，凡如五毒，皆能任運現起大圓滿，自然而然，不與大圓滿有任何牴觸。行於一切，無不自在，故與不立一切行，而行任運解脫之無行相應。

第四，廣大——廣大者，非與狹小相對。小中能見大，狹中能見廣。如十玄門中之廣狹自在無礙門，不壞一塵，而能廣含十方剎土。芥子納須彌，即廣即狹，即大即小，無障無礙。空間無不週徧，時間無不相續，超出時空一切限制，遍於時空一切領域。愛因斯坦以數理哲學，亦推出時間空間之相對性。今大圓滿於事物無絕對限制中，而能生起緣起之奇妙，此固一般科學家所不能瞭解者。然以一原子而含無數之能量，亦可佐證佛法芥子納須彌之理矣。今所以不得大圓滿廣大佛果者，以心量狹小故。心量狹小者，以人法二我執來得太緊故。故能於大圓滿上放鬆者，則廣大之德顯矣，而廣大之佛果亦圓矣。故能與不立一切果，無果而有自然之果相應。（P218—P220）

大圓滿與大手印、漢地禪宗之比較

大圓滿與大手印并列爲藏密無上瑜伽的最具代表性之修法和最高法門，大圓滿以漢地經諾那活佛提倡以後，又經貢噶上師將之與大手印同時傳佈，貢師又在《大圓滿灌頂及修持方法講解記錄》（南京諾那精舍記錄本）中說，大圓滿心髓徹卻與大手印相同，均是無修之修。他說：「徹卻是立斷之義，白教（即藏密之噶舉派，該派由瑪爾巴與密勒日巴師徒於十二世紀左右所創立——引者注）之當下立斷是大手印。」此種說法，似指大圓滿徹卻與恆河大手印相較，都是頓悟法門而言，僅就「無修之修」及「當下立斷」的意義上而言，亦是使初學者對此有個一般的印象；但從大圓滿和大手印四瑜伽來說，在頓漸法門及見地、作風、修空等方面，兩者實有明顯的區別，不能混爲一談。陳健民上師在《蓮師大圓滿教授勾提》一文中指出，大圓滿和大手印區別如下：

第一，大手印立見、修、行、果四次第；大圓滿無之。

第二，大手印有專一、離戲、一味、無修四瑜伽；大圓滿無之。

第三，大手印見，爲貢噶上師所講屬俱生智見，亦名法身見；大圓滿則爲本淨見，或曰大圓滿見，即諸法起時，剎那圓滿。

大手印立四瑜伽漸次修習，大圓滿則不立四瑜伽，頓然直證，兩者實有漸頓之分。大手印根據俱生智見（法身見），了知一切諸法，即此無生、俱生的明體。就此明體，保持、鞏固、純化之，必假修證，然後證得。大圓滿根據本淨見（大圓滿見），一切諸法從本清淨，沒有任何分別垢染，無縛，無解，無修，無證，自生自顯，任運自如，即見、即修、即行、即果，不歷階段，不標次第，即於諸法起時，剎那自性大圓滿。脫噶方法利用日月外光，漸次引入自體，開發自性虹光，較易較穩。大圓滿除脫噶白關法外，更有黑關引導

法，即所謂七日成佛之最高法門，尤爲殊勝，而大手印無之。

上列九乘佛法中未列入禪宗。蓋禪宗不立任何見，不立文字語句，不許有肯路，不許有定功，不許有領會，重在機用透徹，連本來清淨見亦不用，棒喝之下，令人立地成佛。所以諾那上師稱禪宗爲「大密宗」，意爲凌駕生起次第、圓滿次第之上，與大圓滿次第相同。而就法性秘密而言，禪宗之機用，不可捉摸，尤勝於密宗。陳健民上師更認爲，達摩祖師爲藏密古薩裡派的祖師，在漢地則知其爲禪宗祖師，其在西藏所傳大圓滿法，完全與漢地所傳禪宗相同。所以，陳健民上師認爲禪宗屬於密宗法系。（P13—P15）

所有大圓滿法成就者，身體都會自然地散發出一種香。此種香有三個名字：一者爲「佛香」，因爲大圓滿成就者就是佛，從佛之身體上散發出來的香味就是佛香。二者爲「性香」「真香」，此性爲心性之性，所以它的全名爲「心性之香」或「真性之香」，簡稱爲「性香」或「真香」。三者爲「妙香」，因爲這個香味比外在眾多的香聞起來還要美妙得多，因此叫「妙香」。

這個佛香、真香或妙香，是從哪裡來的呢？從明心見性中來。即我們的心性、佛性或般若中，原本就含著香，而且它是香中之香，是至妙之香，是至香之香，是香之極致。凡是打開心性、佛性或曰般若者，就等於是打開了其真妙之香。因此，他身上就會持久地散發出這種香味。所以說，這種香是心性本含之物，是心性本有之屬性。人人皆有佛性，故人人皆有佛香，人人皆有真香，人人皆有妙香。

怎樣才能把這種妙香開發出來或者展現出來呢？就是明心見性。明心見性最快的方法又是什麼呢？就是我們的大圓滿法。所以說，大圓滿纔是真正的香道。儘管大圓滿法不是直接修香道，但它是香道的至高境界。

中脈之香和大圓滿所開發之妙香合在一起，統名曰「內香」。所以，香道分成兩種，一種是外香，一種是內香。

㈢再談香道修行

香道是與修行有關的，上文所說的外香道與內香道，就是香道的幾種修行方法，下面再從別的角度講講瑜伽香道的修行（需要指出的是，下文的香道修行，最後兩個境界也是中脈香道和大圓滿香道）。

1.敬神

修行是需要有必要之準備的，而所有的準備中，態度又是首要的。最好的態度就是虔誠、開放和接收，這是修行的前提。衹要有了這個態度，那麼我們傳授的茶道、香道講到哪裡，你此時的思維和身心如果能夠跟上來，就會實現到哪裡，這一點非常重要。因爲茶道、香道是一種修行法要，是有加持力的。

香道修行首先要做的是「敬」，因爲香道本身就是用來敬神的。子曰：「祭如在，祭神如神在。」（《論語・八佾》）這句話的意思是，一旦開始祭祀，就要做到敬神如神在。孔子是最不相信神的，因爲他說過「子不語怪力亂神」，但就是這樣最不相信神的人，卻要求他自己和他的弟子們在敬神時，要做到「如神在」。連孔子這樣最不相信神的人，在敬神時都要「如神在」，那麼我們當然更要「如神在」了。

那麼，我們所敬之神是誰呢？可分爲四類：第一類是祖先，即以祖先爲神。我們敬祖先要像敬神一樣，因爲他們是我們的祖先，所以他們就是我們要敬的神。第二類是忠義，就是以一切人間忠義爲神。因爲忠義，所以是神。最有代表性的就是關公，因爲關公就是忠義的化身，所以他是神。第三類是一切聖賢，即以一切聖賢爲神。因爲聖賢，所以是神。我們要像敬重神一樣地去敬重聖賢。第四類指創造天地者、先於天地而在者。先於天地而在者或創造天地的生命謂之神。

所以，不管你是以祖先爲神，以忠義爲神，以聖賢爲神，還是以先天地存在者爲神，在給他們點香時，都要「如神在」——彷彿他們就在我們面前一樣。「如神在」是儒家的說法，佛家和瑜伽則稱之爲「觀想」。所謂「觀想」，指的是你所敬的神，很生動、很真實地在你面前。注意，一定要很生動、很真實，就像你們

現在很生動地坐在我面前一樣。我們所敬的神就在我們面前，因此，我們從內心深處真切地給這個真實而生動的神敬香。這就是香道的第一步：敬神。

爲什麼要敬神？爲了積攢功德。爲什麼要積攢功德？爲了獲得福報。因爲有功德者才有福報，這是印度學說中的業力學觀點。你有什麼樣的行爲，就會有什麼樣的結果。如果你每天都生活在尊敬、敬仰之中，那麼就會獲得好的果報。種什麼因得什麼果，這就是業力學說。種下好的因，就會獲得好的果。好的果就叫功德。

積攢功德有什麼好處呢？一是獲得健康，二是獲得幸福感、快樂感，三是獲得智慧，四是獲得貴人的幫助。也就是說，你擁有很多功德之後，你人生中所遇到的朋友、上司、同事等等都是幫助你的貴人。此外，功德積攢得越多，你就會越健康。這個健康是多方面的，包括身體、心理、人格的健康，乃至於整個人生、整個生命以及整個家庭的健康。就身體健康而言，你的功德越大，你生老病死的痛苦就會越少。

譬如，有人因中風或者是其他原因而癱瘓在床上，一躺就是十年八年，半死不活的，就非常痛苦。這用修行的話說，就是福報太淺。一個福報深的人則不同。比如說所有人都會死，福報深的人就算死起來也和常人不同：他會死得很利索也很安詳——睡一覺就走了，而且死後還面帶微笑，就像睡著了一樣。而福報淺的人，死起來是真難：生病躺在床上，十年八年就是死不了，不僅自己痛苦，還拖累子女。所以福報深的人不是不死，而是在生老病死中，其痛苦會降到最低。

那麼，福報從哪裡來？從種福因中來，種福因有很多種方式，其中一個重要方式就是敬神。但要注意，我們平時所敬的神主要是指第四類神，即先天地而在者或創造天地之神；而這裡所說的神，還包括前三類神——以祖先爲神、以忠義爲神、以聖賢爲神。敬祖先、敬忠義、敬聖賢也是敬神。比如，有一個抗戰英雄犧牲了，我們把他的照片放在面前或者把他想像到跟前，給他燒兩炷香，這也是敬神。爲什麼呢？因爲英雄是忠義的化身，他是爲了人間正義，爲了我們民族的解放而獻出了自己的生命。敬其他三類神，也是同樣的道理。總而言之，我們要通過敬這四類神來積攢福報。

具體怎麼敬神呢？敬神一般要敬香。而香分爲有形香（外香）和無形香（內香）。有形香就是我們看得見、摸得著的這些香。無形香即心香，就是想像著我們手裡拿著三根最上等的檀香或其他什麼香，現在敬獻給佛陀、祖先、英雄等等。無形香比有形香更重要。敬神時，不管是用有形香還是無形香，或是敬一根還是幾根香，都可以。

一般來說，敬香先從有形開始，再過渡到無形。凡是有形有相都是低級的，凡是無形無相都是高級的。開始時，先拿一些有形香，拈上三根插上，敬一下神。每天堅持，時間久了，我們就有很好的福報。慢慢地，就由有形香向無形香過渡。因爲有形香低級，無形香高級，我們不能一直停留在低級層面，但也不是一步就能達到高級階段的，它有一個過程。所以，我們開始修行香道時，要用有形香，再慢慢地過渡到無形香。

那麼，從有形香向無形香過渡要多長時間呢？這個時間可以是三天，也可以是三年，甚至是三十年，具體多長依你而定。成功過渡到無形香的標準是什麼呢？當你什麼時候能做到把無形香真實地想像出來，你什麼時候就可以修無形香。如果你現在就能做到，那麼你現在就可以不需要有形香，只用無形香就可以。這個時候，有形香與無形香可以配合使用：一是主要用有形香，偶爾用無形香；二是同時使用有形香和無形香；三是先全部用有形香，再過渡到全部用無形香。

2.瑜伽香道

我們詳細講一下瑜伽香道。瑜伽就是相應，那麼瑜伽是怎麼修行香道的呢？也是從有形過渡到無形，總共分爲四個步驟，具體如下。

第一步，點真香，打坐看香。具體就是在眼前點上一根看得見、摸得著的有形真香，然後盤腿打坐，眼

睛看著頂端處的香火點，香頂端的香火衹有一個點，眼睛什麼都不看，只看著那個香火點，一直看到香完全燃燒爲止。這就算是修了一炷香，即打了一炷香的坐。第二天，再點上一炷香，也是打坐看著香火點。第三天，再點上一炷香，繼續打坐看香火點……我們可以通過這種方式來凝神，把自己精神中的雜念去掉。

第二步，點真香，閉目打坐觀香。當你第一步練得比較嫻熟，就可以過渡到第二步。點上香後，首先看著眼前點的香頂端處的香火點，看上五分鐘或十分鐘後，把眼睛閉上，雖然把眼睛閉上了，但你要假設眼睛沒有閉，還在看著這個香。這樣實際上就不是用眼在看了，而是用心在看了。你就這樣用心看著它，堅持半個小時，等香完全燃燒就下座。這是另一種瑜伽香道的修行方式。

第三步，沒有真香，觀想自己的整個身心、生命化爲一炷心香，點燃奉獻給四類神。到了第三步，就不點看得見、摸得著的香了。其實你的面前沒有香，但你假設點了一炷香，然後你就這樣坐著，用心靈的眼睛看著這根假設的香頂端處之香火點，一直看，一直看——可以看半個小時，也可以看一個小時乃至兩個小時，時間長短依你而定。你衹要堅持看著就行。這就是瑜伽香道第三步的修煉。

第三步修煉到什麼程度才算合格或成功呢？答案是，你雖然沒有在房子裡點香，但衹要你觀想自己點上了一炷香，房子裡立即就充滿了香味，達到這個程度，第三步香道才算修煉成功。第三步修成的標誌很重要，再強調一遍。當你假設在自己面前點了一炷香，但你並沒有真實點香，你只是觀想點香，要不了三五分鐘，你所在的屋子就真的充滿了香味。注意，這個「充滿了香味」不是心理暗示，不是指你感覺到了香味，而是別人一推門進來就問：「你房子是不是點香了？怎麼這麼香呀？」其實你沒有點香，而且幾個月都沒點過，也就是原本房間裡沒有半點香味，你衹是剛纔運用精神、意念點了一根香，但每個推門進來的人都能聞到香味，問你是不是在家裡點香了。這個心香還可以根據喜好來觀想：喜好什麼香，你就點什麼香，然後聞到的就是你想像的那種香的味道。

修煉第三步香道時，爲了獲得真實感，你可以做一些外在的動作。比如，你手裡雖然沒有拿香，但是你做了一個拿香的動作，想像自己從天上的太上老君或者佛陀的手裡拿來了一根香。現在，太上老君或佛陀已經把這根香點著，好，我把它插在香爐（香爐可以是真的，也可以是想像的）這個位置上，看著它燃燒。然後，你就去做自己的事，做事的同時你心裡仍然唸唸不忘，自己在那裡點著一炷香呢，它在繼續燃燒著。這一切行爲和意識活動都是在心裡完成的。當然，你也可以不要外在輔助動作，這都沒有關係。如果你覺得需要動作輔助一下更真實，那就去做，這沒問題。

爲了讓大家更好地理解無形香，我們舉個例子。中醫裡也分有形針和無形針。中醫裡的無形針又叫作「神針」，就是指那種看不見、摸不著的針。這種神針過去的老中醫都會用。現在，由於中醫傳承已經中斷，這種神針中醫幾乎都不會了。現在的中醫都只用看得見、摸得著的針。

以前的中醫用神針做針灸時，都弄得很神秘。每天把這個看不見的針，很嚴肅地放在針盒裡。他們只是在做動作，針是想像出來的，並不存在。雖然沒有實際的針，但他們收放起來很認真，就像真的有根針要收起來一樣，然後還要包一下，包的時候很仔細，生怕碰著、傷著它，包好了再放到盒裡，然後把盒子輕輕地放在供案上或者抽屜裡，再恭敬、嚴肅且小心翼翼地把抽屜合上。若是小病都不會用到神針，衹有大病了纔會使用它。

若是有病人要用到神針，他們就會對著這個針盒鞠躬行禮，然後很莊重地打開針盒，取出包著針的布，很細心地一層層打開，然後拿出這個針給病人做針灸。整個過程，其實針是不存在的。但爲什麼他們這麼嚴肅地取針、放針？是爲了培育神針。他們從年輕就開始培育神針，一直培育到自己辭世爲止。用什麼培育？用心靈和愛去澆灌、培育，把這根針像神一樣地尊敬著和供養著。這跟香道是一脈相承的。

香道也是很嚴肅的。有一根無形的香點在我們面前，這一點都不是玩笑。大家萬萬不要把它視作是好玩。

相反，這是非常嚴肅的事情。敬神如神在，不修煉香道則罷，只要修煉就必須嚴肅，不可以視之爲玩笑。

現在舉例說明如何修持第三步香道。首先，打坐，端身正意；其次，盡力想像著有一炷最好的香在面前，這根香是我心靈化現出來的，它就是我的生命，就是我的骨髓，就是我全部的愛；再次，想像我點著了這根香，把十方諸佛菩薩（以及一切祖先、英雄和聖賢）都觀想到面前來，請諸佛菩薩接納我的心香，享用我的心香。注意，此時是心中真的有這根香（不是玩笑式地想一下），這根香是我的骨髓、我的生命以及我全部愛的外化，因此我點著的不是香，而是我的愛、我的生命和我的骨髓。我想像著心香現在被點著，請各方佛菩薩享用。這裡的心香不是說點著就可以的，點著了以後，還要靜靜地坐在這裡看著，這就是護香。也就是點了心香後，還要守護它，看著它燃燒完。假設我守護了一個小時，它也燃燒完了，我纔可以下座去幹別的事情。所以，點心香、打坐的過程就是護香之過程，護香就是護道。這就是第三步。

瑜伽香道修行的前三步都介紹了，現在我們來回顧一下這三步分別是什麼。第一步，是真的點上香，再打坐看著頂端處的火點燃燒完。第二步，也是真的點上香，但是靜坐後把眼睛閉上，用心靈看著它，將它敬獻給四類神，直到它燃燒完。第三步，是沒有真香，但想像著有一根香在面前，它是我全部的生命、骨髓和愛凝聚出來的，我想像著它被點著，以此供養十方諸佛菩薩和一切祖先、一切英雄、一切聖賢。此時我的打坐不再是打坐，而是護香，要無比嚴肅、無比莊重。這是第三步的心香。接著說第四步香道。

第四步，是中脈觀香，燃香化身。中脈是瑜伽上的一個概念，是位於人體正中的從海底輪到頂輪的一條脈，換句話說，中脈就是貫穿於百會穴與會陰穴之間的直脈。中脈觀香，即把心香想像到自己的中脈中，這根香起源於海底輪（會陰穴），延伸到肚臍處，也就是最頂端的香火點在肚臍處。整炷香從肚臍一直往下延伸，最後插在海底輪（就像大海的海底一樣）最深之海底處。正式觀香時，首先，是往內看，想像把整個身體慢慢地虛化、空化，只剩下那炷香。其次，觀看香最頂端處的火點，也就是香被點著後的那個香火點，這個火點很亮、很熱。再次，試著用心靈去聞那個香味，感覺到那個香火點在四處散發著無比重要的奇香，這是一種人間沒有唯天上才有的奇香或曰異香！這個香火點散發出的縹縹緲緲之奇香、異香，把自己過去所有的無明、業障、煩惱、疾病，全部化除和驅散。

再強調一遍，以示重視。中脈觀香，就是觀想自己的身體即肉體慢慢地虛化、空化，此後自己的中脈化成了一根香，插在海底輪，或曰插在地球大海里的海底，香最頂端的火點大約在肚臍位置（或說你認爲它在肚臍那裡，它就在肚臍那裡）。那是一個很亮、很熱、很香的火點，始終用心靈看著火點，同時觀想著它時刻都在往外散發著奇香異香，這種奇香異香能夠驅散自己所有的無明、業障、煩惱、疾病等一切不好的東西。就這樣靜靜地坐著，靜靜地觀想著，靜靜地體會著。可能你觀想一會兒就忘記了，這也不要緊，過一會兒又會想起來，再繼續觀想、體會。

這就是第四步的中脈觀香，也即上文內香道之中脈香道（兩者之區別，在於此處是用香火之奇香異香來化除無明、業障、煩惱和疾病，前文的中脈香道，則強調用香火之極熱來驅散之。它們衹是側重點不一樣，本質和最終所獲得的成就都是一樣的）。

㈣香道成就

香道是人與香的互動之道，是借香修行之道。既然是修行，無論是外香道還是內香道，都會有修行上的造詣、成果或者成就，我們稱之爲「香道成就」。香道成就有哪些呢？

我们已经讲过，香道修行有四步。第一步，点真香，打坐看香。第二步，也是点真香，但闭目静坐观香。第三步，没有真香只有心香，点上心香，打坐守护之。第四步，把第三步的心香移到中脉，观心香顶端处的香火点，既亮又热又香，这个火能够将我们粗重之肉身化成光。上述每一步香道，修炼到一定程度都会出现

一定的造诣。但香道的真正成就体现在第四步的中脉观香（亦为内香道之中脉香道）中。中脉香道的修行成就又可分成三个层次：小成、中成、大成。小成即小成就，中成即中成就，大成即大成就。

1.小成

感覺到自己的身心越來越通透、輕盈，疾病越來越輕，身體越來越健康，情緒越來越穩定，心情越來越光明，智慧越來越增長，慈悲越來越深廣。這種成就不是多大的成就，衹是小成就。

2.中成

到了中等成就時，肚臍裡的香火，真的能夠讓你全身變得柔軟通透。注意，這裡的柔軟通透不是感覺，而是全身真的變得像嬰兒一般柔軟通透。你的身體之所以這麼僵硬，就是因爲業障太深。一個業障很淺的人，哪怕已經八九十歲了，你身體的關節、肌肉、韌帶、皮膚、膚色等等這些體徵都會很年輕化，就像嬰兒一般。與此同時，你還會發現自己的身體越來越抗寒。道家稱之爲「啟動三昧真火」，「三昧真火」就是肚臍裡的那一點香火。瑜伽則稱之爲「啟動昆達裡尼」。佛家，具體地說是佛家密宗則稱之爲「啟動拙火」。啟動三昧真火、啟動昆達裡尼和啟動拙火都是同一個意思，就是指啟動肚臍裡的那點香火！這個火啟動後，你就會感覺到身體柔軟、百病不生、精氣神旺盛，同時還能抗寒，再冷的天氣也感覺不到冷。在這方面修煉得好的人，在零下幾十度不用穿衣服，坐在雪地上就可以把身體周圍的雪都融化。這個熱量和火力從哪裡來？都是從肚臍中來的。達到這個程度爲中成。這還不是最高成就，衹是中等成就。

3.大成

到了最高成就階段時，肚臍裡的這個火能達到什麼程度呢？臨去世時，衹要一啟動它，就可以把自己這一百多斤的肉體給化掉，變成一道光。這就是佛家的大圓滿成就——虹化，瑜伽把它稱爲「昆達裡尼成就」。它們衹是名稱不同，意思都是一樣的，都是這個法要的結果，也是香道的最高境界。獲得大圓滿成就（昆達裡尼成就）即獲得化身佛成就（佛法分三身成就[1]：一曰法身佛成就，一曰報身佛成就，一曰化身佛成就）。

所謂「化身佛成就」，就是這個肉體或曰身體的圓滿和成就。拙火成就能帶給我們肉身圓滿。肉身圓滿的標誌就是生前柔軟，死時光化！生前柔軟，就是老子所說的「復歸於嬰兒」狀態，即重新回歸到嬰兒般的經歷、膚色、人格、心靈，即嬰兒化。嬰兒化不等於愚昧化，它指的是一種無私無慾的大愛和智慧之境界。這個境界就是在徹底化除身、口、意三業後才能呈現出來。化除三業，靠的就是肚臍裡的這一點香火。用香氣驅散我們的愚昧和無明，用香火點燃、啟動我們的智慧。最後不僅能夠讓我們肉身圓滿，而且讓我們生前一切皆圓滿——做什麼圓滿什麼，死時光化。這就是佛家的最高成就——大圓滿成就，也可以把它理解成化身佛成就，這是香道的最高境界。

因此，大家不要以爲香道衹是一般的修煉，如上所言，香道奧妙無窮，僅僅是把香道這一個法門修好，就可以由一個凡夫成爲徹底圓滿的佛。所以八萬四千法門，每一法門皆可成佛。從這個角度來說，衹要一個香道傳承就足矣。

4.香道成就表現

就外香道而言，堅持修行（制香、行香、意念加持），就會出現有病治病，無病強身，通經活血這樣的

[1] 佛是獲得圓滿的法、報、化（對應空、明、現）三身成就者。有的人修行有點偏，只修報身，或只修法身，或只修化身。所謂「法身成就」，比如禪宗只把精力放在領悟空性（法身）上，他們對法身有著徹底而圓滿的洞見與領悟，衹要對法身有圓滿的洞見，就可以說獲得了法身佛或法身成就，就是獲得瞭解脫，臨死的時候就可以融入空性中。但這樣的解脫不完整，嚴格地講他們不是佛。如果非要說他們是佛，也僅僅是法身佛，不是三身共聚之佛。所謂「報身成就」，比如佛家淨土宗獲得的成就即爲報身成就。報身成就是什麼？人死了以後，神識來到西方極樂淨土，西方極樂淨土是報土，在西方極樂淨土中的人也有身體。這個身體是什麼身？報身。他跟著阿彌陀佛繼續修行，阿彌陀佛向他講法，他也能成佛。在西方極樂淨土成佛，成就的是報身佛。因爲他的肉身已經被丟棄在了地球上，沒有了肉身，也就是說他沒有獲得化身成就，肉身轉掉了纔叫化身成就，連肉身都沒有怎麼轉？就談不上化身成就。他的這個成就就是報身成就，報身成就也是偏而不圓的成就。所謂「化身成就」，比如這裡所說的啟動拙火把肉體轉化，或者道家內丹修得非常好的人，可以把色身（肉身）轉掉，轉掉這個色身就叫化身。但這樣的人多數只轉化了色身，對法身並沒有領悟、沒有洞見，甚至都不知道除了肉身以外，還有報身和法身成就。也就是說他們以爲般若衹有一個特徵，不知道般若還有另外兩個特徵——空性和光明，他們連聽都沒聽過，師父也沒教過，所以他們只知道經過內丹修行可以有效地轉化色身。他們這樣的成就可以稱爲化身佛成就，但他們對報身和法身幾乎一無所知，故他們是偏而不圓的成就者。

作用。而通經活血能更好地提神醒腦、展穴開竅，進一步促進修行。

當內香之中脈香道修到一定程度，我們內在的妙香就會啟動起來，這個時候，不僅自己能夠聞到陣陣妙香，別人也能夠聞到。衹是你不知道這個香是從哪兒散發出來的：到底是從空氣中傳過來，還是從自己的身體裡散發出來，還是從你的衣服上散發出來？總之連你的衣服上都會有妙香，別人拿起你的衣服一聞，就聞到衣服也在往外散發。而且不僅是活著的時候會散發，即使去世後，你穿過的衣服、住過的房子還會一直散發，別人推門進去都是可以聞到的。

除此之外，當中脈的妙香啟動之後，即獲得中脈之香成就時，不僅會出妙香，你修行處所的那個香爐裡的香灰，還可以用來治病。當然，這是指你成就以後才能做到，成就之前香灰就是香灰，治不了病。當你修到啟動妙香時，這個外在香爐中的香灰，就會在你的加持下自發地成爲藥物。此時，你拿這個香灰泡水，或放在茶裡攪拌一下給對方喝，就能起到祛病健身的作用，有時候效果還特別好。

再進一步，更不可思議的是，當我們獲得比中脈香道更高的大圓滿成就時，加持力自然作用在這個香爐中的香灰上，裡面就會時不時地出現舍利子。若是有人拿一把香灰回去供奉，一段時間後，在香灰裡面就能夠發現或大或小、或多或少的舍利。這就是香道成就之表現。

㈤香道與茶道

香道有妙香，茶本身也有茶香。這兩種香是可以結合起來的。我們修行茶道的過程就是喝茶之過程，喝茶喝多了，茶香就會儲存在體內。這時，我們就可以把茶道跟中脈香道結合起來修行。此前說過，在中脈上、肚臍裡的那個香火點向外散發出三個東西：第一是往外散發光，第二是往外散發熱，第三是往外散發香氣。意守中脈香道的香火點時，我們可以在第三個散發香氣的意念中再給一個念頭：不管是今天喝到腹中的茶香，還是此前半輩子喝到肚子裡的所有茶香，全都激發出來。如此修行，慢慢地我們內在的茶香就會激活和散發出來。這個茶香也是內在中脈妙香中的一種。這樣，就把茶香跟中脈妙香結合了起來，用這個奇特的香味來淨化身心。這就是香道與茶道之結合。

前面講香道成就時提到過，當一個人獲得大圓滿成就時，加持力就會自發作用在旁邊的香灰中，而出現舍利。理論上講，不一定要獲得大圓滿的全部成就，衹要有一半的大圓滿成就，就有可能在香灰中出現舍利，其實，這個時候不僅可以在香灰中出現舍利，還可以在茶中出現舍利。比如，喝著喝著，你突然覺得茶裡面好像有個小小的東西，細細一看，發現是個舍利，這一點都不奇怪。有時甚至一輪茶喝下來，茶几上、茶杯間就會四處散落著不知道是從哪裡冒出來的舍利，衹要獲得一半以上的大圓滿成就，這種出舍利之現象就完全有可能發生。

那麼，比大圓滿再次一點的成就就是中脈香道成就，也有可能出舍利。中脈香道如果修得好，也就是說你持續地修個五年十年，把妙香激活並散發出來，也能夠實現在香灰和茶中出舍利。還有一種現象可能會發生，出現比舍利低一級的粉末狀的東西。這種粉末狀的東西有不同的顏色：有的是純黃色，有的是純紅色，有的是純白色。它也是散落在各處，其實它也是舍利，只不過它是粉末狀的，沒有晶瑩剔透狀的顆粒舍利那麼珍貴而已。其實，粉末就是舍利的極小狀態，因爲它是會生長的，長大了自然就變成顆粒狀舍利。

舍利是怎麼來的？舍利來自般若，是般若的具體化或曰化現。獲得大圓滿成就或中脈香道成就後，自發地加持香灰、茶水生出舍利，屬於生命現象，衹有生命科學才能解釋得通。這是自然科學永遠無法解釋的現象。所以，需要強調，修行者的世界觀（修行者眼中的世界、物質）跟自然科學家的世界觀（自然科學家眼中的世界、物質），是不一樣的。千萬不要用自然科學的理念和方法來試圖解釋生命現象，因爲生命科學與自然科學是兩個不同的科學體系，生命科學的世界觀跟自然科學的世界觀根本就不是同一個世界觀。

但總是有人習慣性地對舍利現象思維來琢磨：爲什麼香灰裡面能出舍利？它的科學原理是什麼？他所說的「科學原理」指的是自然科學原理。他其實是試圖用自然科學原理對這種現象進行解釋。一會兒用什麼量子力學來解釋，一會兒又用什麼高維時空來解釋，一會兒又用什麼平行宇宙來解釋，甚至還有用蟲洞理論、黑洞理論來解釋的，總之就是套用各種各樣的自然科學理論來解釋。

香道和茶道，百分之百是生命科學的組成部分，屬於生命科學的範疇。因此，她們必須用生命科學來解釋，而不能用自然科學來解釋。如果你試圖用自然科學來解釋香道和茶道，你將永遠都解釋不通。你把寶貴的人生白白地浪費在行不通的所謂解釋上，只會浪費時間和精力。就生命科學而言，舍利來自般若，是般若的具體化，這纔是真正的解釋。但執著於自然科學原理的人不接受這個解釋，非要追求什麼量子、高維、高能、平行宇宙以及蟲洞等等那些顛來倒去的不是解釋的解釋，認爲那纔是解釋。佛曰：眾生皆在顛倒中。信然也。把真正的解釋如同敝履扔到一邊，非要自作聰明地一次次找解釋，還把找到的假解釋認作是真解釋，這不是顛倒是什麼？

因此，我們再三強調，不要用自然科學來解釋生命科學，讓生命科學回歸生命科學，讓自然科學回歸自然科學。儘管我們一再強調，但還是有很多人一轉眼就忘了，還是頑固地用自然科學試圖解釋生命科學。如果一個人頑固地堅持用自然科學觀指導茶道和香道的修行，那就說明他與道無緣，是根本不可能獲得成就的。

五、茶道哲學

茶道哲學主要指的是儒、佛、道之哲學，因此，從嚴格意義上講，茶道沒有自己獨立的哲學。所以，茶道既有哲學，又沒有哲學。這句話的意思是，茶以佛家哲學爲哲學，以儒家哲學爲哲學，以道家哲學爲哲學。概而言之，儒、佛、道哲學就是茶道哲學，反過來說，茶道哲學就是儒、佛、道哲學。

如此，當我們學習儒、佛、道的哲學和義理的時候，實際上就是在學習茶道哲學。這兩者是一回事。我們對茶道義理和哲學理解得越深越透，就是對茶、茶事和茶道理解得越深越透，這也是一回事。

任何事物都需要有正確的哲學來指導。因爲哲學是任何學問的母學問，是任何學問的指南針和探照燈。同樣，茶道也需要自己的指南針和探照燈。它的指南針與探照燈是什麼呢？就是茶道哲學。茶道哲學又是什麼呢？就是儒、佛、道哲學。儒家哲學，就是儒家茶道的根本指南；道家哲學，就是道家茶道的根本指南；佛家哲學，就是佛家茶道——禪茶、密茶的根本指南針。所以，把儒佛道的經典、哲學、義理、思想吃得越透，對茶道就會理解得越透。沒有茶道哲學的茶道，就如同懸崖上行走的盲人，失去了方向，失去了指引，隨時有掉入懸崖之可能。任何事物失去哲學都是如此，茶道當然也不能例外。也就是說，我們要想讓自己對茶道有著透徹、全面、生動的理解，就必須至少精通儒家、佛家、道家其中之一門哲學或曰思想體系。衹有在這門思想體系指導下的茶道，才會是理法互動之茶道，才會是知行合一之茶道，才會是形而上和形而下相貫通之茶道。不然，茶道就會墮落爲茶技、小術，我們稱之爲「茶之術」。

茶道是借術傳道、借術悟道，所以是道非術。茶道之所以是道而不是術，原因就是至少有儒佛道其中一家之經論學說、義理體系、哲學思想貫穿於其中。也就是說，你必須精通至少一家經論學說、義理體系和哲學思想，最好是儒、佛、道三家都通達，你從事的茶道纔是真茶道，而不是徒有技藝、形式的茶道。所以，從這個意義上來講，茶道就是儒家之仁道、禮道，就是佛家之道，就是道家之道，就是生命之道，就是東方聖學之道。一個茶道大師，一定是一個精通儒、佛、道的經論學說、義理體系和哲學思想的大學問家、大哲學家。他一定對人之三性——獸性、人性和佛性，有著全面而深透的理解與洞察；他一定對我們中國幾千年來的孔孟之道、老莊之道，有著異乎尋常的理解與傳承；同時，他一定也對生命有著異乎尋常的理解與傳承。一個合格的茶道大師就是一個合格的生命學家，不可能例外。反過來說，衹有一個真正的生命學家，才有可

能成爲茶道大師或曰茶道家，這樣的人可能不會是一個茶藝家，但他必定是一個茶道家。

所以，茶之理就是生命之理，茶之學就是生命之學，茶之道就是生命之道。這就是茶之哲學，簡稱「茶學」。這個「茶學」不同於前面茶之科學的那個茶學。那個茶學是農學分支，這個茶學是一個哲學概念。

儒、佛、道哲學體系極其豐富，非本課重點，在此不做展開。

六、淨化身口意

淨化身口意是進入茶道之門的基礎，如果沒有一個相對淨化的身口意，是沒有辦法進入茶道的。也就是說，茶道的基礎是建立在相對淨化的身口意之上，尤其是淨化的口業之上。假如口業不淨化，我們將永遠品不出茶中更深的內涵。反之，要想品出茶中的豐富內涵，我們必須口業清淨。那麼，怎樣讓我們的口業盡快地清淨？詳細如下。

(一)口業淨化法

1.消極消業法

修行第一關是管住嘴，因爲我們的心很大程度上是被語言給牽引著走的。因此，茶道師首先要守好口之戒。什麼叫口之戒？

第一，禁止說無意義的廢話，就是要少廢話，少囉嗦，惜字如金。凡是廢話連篇的人，都是口業深重的人，反之，要想讓口業清淨，就不要說廢話。從現在開始，嚴格控制自己的語言，能用一句說清的絕對不用三句，能不說的話連一句也不說。切忌絮絮叨叨、口無遮攔、無休無止，這是茶道師的大忌。

第二，迴避引起對方不快的話。就是容易引起對方誤會或給對方帶來煩惱的話，也就是我們平時所說的惡口傷人的話，絕對要禁止。

第三，絕對禁止兩舌、陽奉陰違、挑撥離間。在一句話說出口之前，首先要想想：它會不會造成挑撥離間？會不會給對方帶來不必要的痛苦？如果會，這樣的話絕對不說。

做到這幾點，也就是守好了口之戒，我們的口業就會迅速地清淨下來。這些都是消極消業法。

2.積極消業法

什麼是積極消業法呢？就是說啟迪他人的話，說有意義有價值的話，說溫暖人心的話，說正能量的話，說表達清晰、邏輯井然的話。表達清晰、邏輯井然很重要，因爲衹有這樣，對方纔能聽得明白。假如你表達不清，對方就聽不清，聽不清就容易產生誤會，就會增加溝通成本，而不是降低溝通成本。尤其是因爲你的表達不清而增加了雙方不必要的誤解和混亂，這是很不好的。所以，表達不清就是一種罪過。反之，你能做到表達清晰、邏輯井然，能把錯綜複雜的事情，用最明白、最簡潔、最清晰的方式表達出來，讓對方茅塞頓開，從紛亂中立即清晰和清醒過來，這本身就是功德。所以，要把表達清晰、邏輯井然也列入語功德或曰口功德之中。上述這些都屬於積極消業法。

3.獅子吼消業法

獅子吼消業法是一個更爲積極的消業法。所謂「獅子吼消業法」，就是用獅子吼來念誦、唱誦咒語。咒語即真言，真言即咒語。用獅子吼念誦、唱誦咒語或曰真言，是消除口業、清淨口業最積極、最快速、最徹底、最有效的方法。

唸咒是佛家最常用的修行法門，但是因爲一般人唸咒的方法都是錯的，所以他們並沒有真正感受到念咒的作用。爲了讓大家能更好地掌握獅子吼消業法，我們下面講講正確的唸咒法，或者叫念誦真言法。有兩個

基本要點：第一，從發音上講，衹有用獅子吼的發音來念誦真言、咒語，纔是最正確的發音法；第二，念誦咒語需要在理明法透的前提下，進行相應的止觀。

㈡何謂獅子吼

1.獅子吼簡介

獅子吼是從印度傳過來的一種音聲法門，學名叫「梵音唱誦」，在印度已經有五千年以上的歷史，它是一種非常獨特的運用脈輪的發音方法。因其發音低沉雄渾，摧金裂石，猶如雄獅震吼，故又名「獅子吼」。獅子吼起源於印度的一個神話傳說。任何一個民族在古代的時候都有神話傳說，印度也是一個盛產神話的民族，這個民族有一個關於宇宙創生的傳說，獅子吼的產生就與這個傳說有關。

西方《聖經》開篇就是一個宇宙創生傳說，說上帝用了六天時間創造了這個宇宙，而且他是通過說的方式來創造的。第一天上帝說要有光，就有了光，於是出現了晝夜交替；第二天上帝說要有空氣，就有了空氣，天地得以分開；第三天上帝說要有陸地和江河湖海，就有了陸地和江河湖海以及各種植物；第四天上帝說要有日月星辰，就有了日月星辰；第五天上帝說要有天上、地上、水裡的各種動物，就有了各種動物；第六天上帝說要有人，就按照自己的樣子創造了人類。總之上帝用了六天時間把這個宇宙造好。第七天已經沒什麼可創造了，上帝就休息，所以一個星期的第七天叫作休息日，又叫禮拜日，它就是這樣來的。

印度創生宇宙的神話，跟西方不一樣。這個宇宙和人類是誰創造的呢？濕婆（Shiva）神。「濕婆（Shiva）神」是印度教三大主神（梵天、毗濕奴、濕婆）之一，也是瑜伽裡的主神，濕婆神在印度宗教和文化中的地位，類似於上帝在基督教和西方文化中的地位，象徵著宇宙之本體，主管舊世界的毀滅和新宇宙的誕生。傳說濕婆神是通過唱的方式，用一個特殊的咒語把宇宙和人類創造出來的，這個咒語就是 OM。具體而言，就是濕婆神對著那個蒼蒼茫茫的虛空，用一個非常悠遠深長的聲音，如獅子般發出一聲怒吼，O——M——，宇宙和人類就誕生了。因爲宇宙和人類是從 OM 這個聲音裡面創造出來的，所以印度的神話、宗教、哲學都認爲宇宙起源於聲音，人類也起源於聲音，即濕婆神那聲悠遠深邃的 OM。這就是聲音起源說，或曰聲常住論。

由於有這樣的哲學、宗教，所以印度的瑜伽就把這個神創造宇宙的聲音，取名爲「創造之音」，或者叫「宇宙之母音」。因爲宇宙就來自它，它是萬物之母，所以叫作「創造之音」「宇宙之母音」。所以印度的這個宇宙創生神話也是有很深內涵的。

我們知道，所謂聲音，實際上就是由特有的頻率綜合而來。而萬物時刻處在運動中，萬物的結構、運行方式、內在的各種物理化學反應等，綜合產生了它們特有的頻率，也就是說萬物都有自己的聲音。但是，萬物的頻率再複雜多樣，最終還是有個源頭，都會統一在 OM 這個宇宙母音上。隨著修行深入，口業清淨，我們逐漸就能覺知到這個宇宙母音。所以，印度人就把唱誦 OM 音作爲一個日常的功課來對待。

印度人每天唱誦這個聲音，是爲了什麼呢？爲了兩個目的：①通過這個聲音振通全身的經絡氣血，達到祛病健身之目的。因爲這個聲音是一個超聲波，可以很有效地振通全身阻塞的經絡氣血，而且無論誰聽到這個聲音，這個聲音就對誰的身體發生作用，即念者和聽者都在此聲波的振動下達到疏通經絡氣血之效果。無論是瑜伽還是中醫，有一個基本理論是完全相同的：通則不痛，痛則不通。這個「通」指的是經絡氣血的通暢。衹要經絡氣血通暢，就「通則不痛」。反之，「痛則不通」，衹要哪個地方痛或者哪個地方有病，哪個地方的經絡氣血就不通。爲了達到疏通經絡氣血的作用，中醫有很多種方法：針灸、按摩、拔火罐、點穴、吃中藥等等。瑜伽也有很多方法：練習瑜伽體式和瑜伽呼吸等等。這些都是疏通經絡氣血的有效方法。那麼還有沒有比上述這些更高級的疏通經絡氣血的方法？有的。這個更高級的方法就是獅子吼，通過這種獨特的超聲波之振動，達到把自己和他人全身的經絡氣血疏通。衹要一疏通，通則不痛，就達到了祛病健身的作用。

②通過模仿濕婆神創造宇宙的那一聲震吼，達到與神合一之目的。這是佛法誕生之前，印度修行之最高目的。因爲這個聲音是宇宙的源頭或曰創造者——濕婆神發出的，不斷念誦這個聲音，就可以和濕婆神相應，拉近與濕婆神的距離，最後達到我即神、神即我，實現覺醒和解脫。當達到我即神、神即我時，因爲神是不死的，所以我也不會死；因爲神是智慧的，所以我也是智慧的；因爲神是充滿神通的，所以我也充滿神通；等等。一言以蔽之，神有的我都有，我有的神都有。這就要把 OM 作爲紐帶，不斷地唱誦，不斷地唱誦，從而拉近我與神之間的距離。所以濕婆神創造宇宙的那個聲音，就成了這個世界上的第一個咒語。

印度人念誦這個咒語的時間與印度文明同樣久遠。印度文明有多久的歷史呢？有可靠的記載是五千年以上的歷史。從有印度文明開始，印度人不管是瑜伽士、宗教人士、哲學家、詩人還是老百姓，都念誦這個咒語，把它作爲一生中必做的功課。他們在恆河岸邊、喜馬拉雅山中或曠野中不斷地或小聲或大聲地念誦 OM，還把它編成各種腔調，變換著音在那裡哼唱。他們唱誦時，彷彿濕婆神就在面前，用一種很神聖的態度，把自己的整個身心投入其中，通過一種特殊的問候——OM，向心中的神表達自己的敬意。這是一種特殊的讚美，也是一種特殊的敬畏，也是我們反覆說的「敬神如神在」。這就叫「OM 唱誦」，因爲 OM 是一個梵文中的聲音，所以又叫「梵音唱誦」。他們就從五千年前一直唱誦到現在。但是他們的唱誦方法跟我們現在的唱誦方法是不一樣的。我們現在的唱誦方法是用嘴唇唱誦，他們是用一種很獨特的唱誦方法——在全身的氣脈打通後，發出一種獨特的像獅子吼一樣的聲音，來唱誦 OM。衹有這樣的唱誦才對自己和別人有真實的效果。如果全部用嘴唇在唱誦，也就是常人的這種唱誦方式，是產生不了超聲波和渾厚的超低音的，因此無法達到疏通自己和別人經絡氣血之作用。

自 OM 音在印度誕生後，又過了兩千五百年，釋迦牟尼誕生，並創立了佛法。在釋迦牟尼創立佛法的過程中，也把 OM 這種獨特的唱誦方法吸收了過去。此後，這個聲音在佛法中又發生了演變。OM 有兩種念法：一種是長音，就是 O——M——；一種是短音，就是 OM（嗡）。嗡這個短音在佛法中，又演化成了三個音——嗡啊吽，「啊」和「吽」都是從「嗡」中演化而來的，即「嗡」是母，「啊」和「吽」是子，合在一起就是「嗡啊吽」。這就是佛家密宗著名的三字真言，真實的語言簡稱爲「真言」。嗡啊吽在密宗裡又被稱爲「三字根本咒」，全稱爲「普賢王如來三字根本咒」，是一切咒語的母咒。因此，咒語即真言，真言即咒語。不久，嗡啊吽三字根本咒又進一步演化爲六字大明咒——嗡嘛呢唄咪吽。此六字大明咒全稱爲「觀自在菩薩六字大明心咒」，又稱爲「六字真言」。據說此咒是觀世音菩薩從其純淨心靈中流出來的密咒，念誦此咒，可成就一切所願。隨著佛法密宗東移西藏，六字大明咒也一起流傳到了西藏，具體而言，就是密宗之祖蓮花生大士在西元 8 世紀中期的時候，把它傳入西藏的。從那以後，六字大明咒一直是全體藏民所喜愛的咒語，伴隨著轉經筒，一聲聲從過去念到現在。佛家中還有很多像百字明咒、楞嚴咒、準提咒等這樣的長咒，最長的可達幾百個音，都是從六字大明咒演繹出來的。

而六字大明咒來自三字根本咒，三字根本咒又來自瑜伽裡的第一個聲音：OM。念誦 OM 這種特殊的發音方法就叫獅子吼。獅子吼隨著佛法流傳到了中國，一直保存在西藏，成爲西藏特有的一種念誦方式。但是這種特有的念誦方式，流傳得並不廣，衹是在一些高僧裡半公開地傳授。由於獅子吼這種聲音特別獨特而珍貴，越珍貴就越不會公開傳授，衹是在少部分的師徒間半公開傳播，這樣一來就出現了一個問題，獅子吼越傳越少，越傳越少，傳到最後幾近中斷，成爲名副其實的千古絕學。據我所知，現在的西藏，掌握獅子吼這種獨特唱誦的活著之人，不超過五個；在漢地，很可能是衹有我一人掌握它。由於西藏曆代都有不輕易公開這些絕學的傳統，所以即使他們掌握了獅子吼，平時也是不可能輕易展示出來讓我們聽到的。而我是受過現代化文明洗禮的人，心靈是開放的，所以不會藏著掖著，誰要是把這個絕學傳給我了，越是絕學和不公開的東西，我就越公開！我把它理解成孔孟所言的，這些東西都是祖先們的智慧結晶，是全人類所有，不屬於任何個人

所有，所以任何個人皆無權私藏。在適當的時期下，應該讓全人類知道它、學習它、掌握它，因爲它是全人類的財產，不是我潘麟或某個人的財產。我認爲把他公開出來廣爲傳授是天地大義。因此，現在你們可以聽到或學到獅子吼，是非常幸運的。現在一般人都是用嘴唇唸咒的，但獅子吼不是這樣念。獅子吼是用一種超低音往內收，靠全身氣脈的震動來發出聲音的，這是需要專門學習的。

比如，西藏寺廟那些有傳承的僧人練習獅子吼，要從十多歲開始，每天早晨至少要練一兩個小時，持續十年以上，才有可能練成。練成的標誌是什麼？標誌有三個：①站在河的下游，對著河水一聲吼叫，水波的波峰就被聲音削去。水波波峰就是波浪的最高處，一聲吼叫之後，看上去就像一把刀子唰地削過去，把波峰全部削掉。②一個大盤子上堆滿了青稞粒（我們平時吃的是小麥，青稞是一種顆粒較大的大麥，是大麥的一個亞種），把這個盤子捧在手裡，對著它一吼，青稞一粒一粒地全部在空中飛舞起來。這是第二種證明獅子吼修成的標誌。③在幾百上千人的會場，在台上一聲震吼，整個會場地面就像地震一般震動起來。因此獅子吼又稱爲「閻王之吼」。就像閻王在地獄深處一聲怒吼，讓整個地獄震動一樣。達到這三個標準中的一個，才可以說練成了獅子吼。還有一種獲得獅子吼的方式，就是通過心傳。比如藏傳佛教格魯派紮噶寺（位於四川省甘孜州雅江縣）的寺主雲登彭措活佛於三十六歲時進行爲期三年的嚴格閉關，專修格魯派最高大法——大威德金剛法門。在閉關的第二年中，大威德金剛降下大加持，令雲登彭措活佛獲得了一系列殊勝的覺受。其中一個重要的證悟就是，從此，雲登彭措活佛能輕鬆地發出和本尊大威德金剛一樣的吼聲，這就是佛家非常罕見的獅子吼。那麼以這種獨特的聲音來念誦咒語或曰真言，無論對念誦者，還是對聆聽者而言，都有極大的攝受力和加持力，都可達到激活脈輪、疏通氣脈、祛病健身、增智開慧、清淨業障和開悟解脫等神奇的效果。

需要強調的是，西藏很多僧人都會運用一種低沉的聲音念誦咒語，就廣義而言，這也可以稱爲獅子吼；但就狹義而言，衹有達到削去波峰、讓青稞飛舞起來、使大地震動的水平，才能稱爲獅子吼。本書所說的獅子吼，是狹義上的獅子吼。

2.獅子吼的四層境界

獅子吼在佛家又被稱爲「音聲法門」，就是通過音聲的方式來修行、悟道。獅子吼的修煉又分爲四層境界。

第一層在佛經裡面叫「雲雷音」，屬於外在的物理（生理）層面。爲什麼叫雲雷音呢？就是這種聲音聽起來有點像從雲彩中發出的滾雷般的聲音，所以叫雲雷音。雲雷音是獅子吼最基礎的聲音。

第二層就是「獅子吼音」，屬於內在的精神層面。獅子吼音就是大家聽到的超低音，很震撼的超低音，如雄獅震吼，摧金裂石，聽者凡身心阻塞不通之處，頓時如江河之決堤，煩躁混亂的身心一時平伏下來。

第三層叫「海潮音」，屬於更深的氣脈層面。什麼叫海潮音呢？就相當於大海上的那個潮水，一浪一浪永無休止，它不是一個聲音，是像千軍萬馬在奔騰的那種聲音。「嗡嘛呢唄咪吽……」你一念感覺到不是一個人在念，而是千千萬萬個人在同時念嗡嘛呢唄咪吽，就是那種感覺。那個就叫海潮音，像海潮一樣，它不是一點，它是一片。如果達到海潮音境界的人，在西藏，他一個人坐在山頂上用獅子吼念嗡嘛呢唄咪吽，那就是漫山遍野都在同時念嗡嘛呢唄咪吽，山、水、石頭、雲彩同時念嗡嘛呢唄咪吽，那就叫海潮音。

第四層是「如來廣長舌妙音」，屬於終極的心性層面。達到此境界者，與佛無異，所以這是一種唯有佛才有的音聲。有了如來廣長舌妙音，佛陀只用一種聲音講法，六道所有的眾生全部都能理解（即廣舌音）；佛陀只用正常的聲音講法，眾生無論遠近全部都能聽到（即長舌音）；佛陀的聲音被眾生聽到後，眾生都會覺得這是他此生聽到的最爲美妙的聲音，比任何歌聲還要美妙上無數倍（即妙舌音）。

3.獅子吼與音樂

獅子吼需要專門的學習和修煉，我們在下文中會有講授。這裡我們先簡單介紹一下獅子吼與音樂的關係。獅子吼爲何具有如此神奇之效果？是因爲它本身獨特的發音方法，以及唱誦者高深的修行造詣。這種聲音在印度被稱爲「獅子吼」「創造天地之音」「宇宙之母音」或「來自恆河的妙音」，在中國被稱爲「天籟之音」，是《詩經》之魂，如今已成爲失傳千載的絕唱。也就是說，幾千年前中國和印度都不約而同地發現，人是可以從生命最深處發出一種最原始的震天撼地的聲音的，它雖不是常人所說的音樂，卻勝似一切音樂，是一切音樂的源頭，是音樂的最高境界。因此獅子吼是人類在聲音領域探索的重要成果。

人類對聲音的探索和運用，可研究的課題有：①深沉的聲音是怎麼發出來的？這就跟我們的中脈七輪有關係。②音樂爲什麼有一種美感？③音樂就是一種韻律和共鳴，任何東西都有一個極致問題，那麼這種韻律和共鳴發揮到極致會怎樣？④它是通過什麼方式發揮到極致的？⑤它發揮到極致後，反過來又會對聽者產生怎樣的效果？人與聲是怎麼互動起來的？以此觀之，我們的社會現在對聲音的認識還是相當膚淺的，而我們生命科學對聲音的認識已經相當成熟了，這個成熟的標誌就是我們的獅子吼。

獅子吼是用脈輪乃至於用全身發音。發音時，整個上半身從頂輪到海底輪都在振動，胸、背、腰、腹都在振動，前後左右都在共鳴。當我唱誦獅子吼時，你如果把手放在我上半身的任何一個部位，就能感覺到這種振動。因此你的中脈通不通，通過聲音就能聽出來。如果中脈通了，聲音裡面就有通透感，如果中脈不通，聲音裡面就有窒礙感。你們聽我的聲音就發現它有一種通透感，而且很純、很悅耳，還有韌性、彈性、穿透力和攝受力。

給大家講個故事。我有幾個學生是中國僑民，在加拿大開有中醫館。國外的中醫館有一個共性，在那裡就醫的都是上層社會人士，爲什麼呢？因爲中藥太貴，當地的老百姓看不起，能看得起中醫的都是有錢的上層人士。我這幾個學生在加拿大開的中醫館規模很大，他們每天早晨上班，第一件事就是播放我的獅子吼錄音，一直播放到晚上下班。醫館每個房間都有一個小喇叭，他們播放時把聲音弄得很小，若有若無般，給醫院和病人創造一個良好的環境，因爲獅子吼對病人有利，可以非常好地淨化身心。

非常湊巧的是，有一次去了一個真正懂行的人，他採集了全世界的人類、動物和自然界發出的聲音，對聲音非常有研究，是當今世界公認的頂級音樂學大師。他說自己曾經爲了採集聲音，深入到地下的洞裡去，有很多次因差點找不到出口而死在洞裡。當他把全世界都跑完，跑到七八十歲終於跑出了一身病，就到中醫館裡去治病。一進入咱們中國人開設的中醫館，一聽到我的獅子吼，他當場就愣住了，非常高興地說：「我研究了一輩子聲音，這是我聽過的最好的聲音！」這一輩子，他把人類、動物和自然界發出的各種各樣的聲音，就像《莊子》裡面說的「地籟」，就是大自然各種孔竅發出的聲音，比如風吹樹所發出的嗚嗚聲以及水流聲、鳥叫聲等等，全部拿錄音機去採集回來研究。研究出其中的規律法則後，再用這些規律法則指導那些音樂家唱歌。他說：「沒想到我研究了一輩子聲音，卻在看病的無意之間聽到了人類發出的最爲震撼之聲音。打雷的聲音已經讓我很震撼了，但是沒想到這個獅子吼的聲音居然如此震天撼地！我以爲我已經把人類的聲音研究透徹了，如此看來，還有一種聲音是我聞所未聞的，就是我現在聽到的這個獅子吼。」

還有一次，我在北京講授皇冠瑜伽，有一個中央音樂學院聲樂系的教授過來聽課。課後她找到我說：「我們研究了一輩子的聲樂，養成了一種職業習慣：先聞其聲，後看其人。我落座後一聽你講話，就被你的聲音徹底吸引和震撼了，這輩子我從來都沒有聽過你這種聲音。我一直聽到下課，就想著下課時問問你，你是用什麼方式發出這種聲音的？我知道聲音的所有發聲方式，但我不知道你這個聲音是怎麼發出來的。」我就問她：「從你們的專業角度，我這個聲音有什麼特點？」她說：「第一，特別純，聲音裡一點雜質都沒有；第二，特別有磁性（用我們的話說就是特別有攝受力）；第三，音源特別深，感覺是從小腹的下丹田發出來的；第四，有很強的金屬味，就像彈彈簧時所發出來的嗡鳴一樣的金屬聲音。」我跟她說這是練習獅子吼的結果，

所有人練習了，都會有這樣的特點。

聲音之純，是從氣脈和身口意的清淨中來的，這是裝不出來的。現在一些有名的歌星，其實他們的聲音都不純，都不清淨，因爲他們的氣脈、身口意都沒有得到淨化。所以說幾乎沒有歌星的聲音是清淨的，他們的聲音衹是悅耳一點罷了。清淨的聲音是怎樣的呢？就是我們這樣的聲音，還有西藏一些修行有成的大成就者唸咒的聲音，都很清淨。以此爲標準，再來比照這些歌星的聲音，都不清淨。他們聲音的甜美、悅耳等，都是在音樂學院裡訓練出來的，這種甜美不是音質本身的純美。甚至某些情歌歌星的聲音，往深處聽，都能聽出輕薄乃至妓女的味道或感覺，而且這種感覺很明顯。衹要閉上眼把我們的心深入進去，就能聽出聲音深處之面貌。很多聲音是甜美，表面上裝著清純，但那衹是外相，其實聲音深處一點兒都不清純。

可惜現在我們中國人都不懂音樂了，只會聽音樂的表層，不會聽音樂的深層。而古人是能夠聽到音樂的深層的。那麼音樂有多少個境界呢？可分爲聲、音、樂三個層次。①「聲」是指聲帶或者物體振動時所產生的能引起聽覺的一種波[1]，這種波傳到耳膜就被我們聽到。衹要有聲帶的動物或人都會發聲，如牛天生就會哞哞叫，狗天生就會汪汪叫，等等，所以聲是一種動物本能。另外，物體振動時也能發聲，比如敲打樂器就能發聲。②「音」是指有韻律或節奏的聲，聽起來悅耳、和諧與優美，如《詩・大序》曰「聲成文，謂之音」，就是指古琴等樂器發出的聲音。古有「八音」之說，指金（鍾）、石（磬）、絲（琴瑟）、竹（簫管）、匏（笙竽）、土（塤）、革（鼓）、木（柷敔）八類樂器。此外，還有一些悅耳動聽的鳥叫聲、蟲鳴聲也屬於音。所以，不是所有的聲都能稱爲音的，聲的範疇比音要大。③「樂」是從音上透露出來的氣質、胸懷、智慧和境界，以及作者對真善美的領悟等等。可見，聲和音是外表，樂是內涵，所以，聲、音和樂不是一回事。

以這個爲標準來看，我們現在所說的音樂都衹能歸到音上，都沒有樂之內涵。現在的歌手都只追求音，不追求樂。正好相反，古人求樂不求音，衹要樂不斷，哪怕音斷了都沒問題。比如彈琴，彈著彈著就不彈了，也就是嘣一聲音斷了，沒問題；哪怕十分鐘以後再嘣一下又不彈了，也沒問題：這都屬於形斷。衹要神不斷——音中的樂沒有斷就可以。所謂「神不斷」，就是聲音中的質地，即聲音中表現出來的氣脈特徵、人格境界和魅力，乃至於智慧、節操等這些東西沒有斷，一直在餘音繞樑。所謂「餘音繞樑」，就是那個人格、氣質、風度、境界通過琴音嘣一聲發散出來，之後雖然音斷了，但樂——人格、氣質、風度、境界等仍然在房子裡圍繞著大家蕩漾開去，又聚回來，又蕩漾開去……，一直浸潤著大家，前後五分鐘之久。之後再彈琴的時候，叮一聲，它又接上了，繼續蕩漾，滋潤每一個人。實際上它是一種看不見的人格之舞、境界之舞、氣韻之舞。但是如果你不會聽樂，只聽音，就會覺得：「這個人怎麼回事？嘣一下叮一下，像在大喘氣似的。」實際上你只聽到嘣一下叮一下的音，沒有聽到其背後的樂，因爲你不會聽。

所以說，現在的人都很淺薄，只停留在聲和音的層面，根本達不到樂的水平，主客都如此。一方面，作爲演奏者的主人不能通過樂器或聲音把其胸懷、境界等很好地展現出來，因爲他沒有這方面的意識。他雖然彈了一輩子琴或打了一輩子鼓，都不知道能夠借琴以傳心，借鼓以傳心，借音以傳心，都不知道如何把他的胸懷、境界全部傳出來。音樂是一種語言，通過音樂可以傳法、傳道、傳心、傳情，什麼都可以傳。不是通過音樂的表面傳，是通過音樂的內涵、內核傳遞過去，這和趙州禪師通過禪茶來傳法、傳心是一樣的道理，實際上它就是心傳。但是現在表演的人連心傳之名都沒有聽說過，就更不用談有這樣的意識了。另一方面，聽眾也沒有這方面的意識。他們只聽音，不聽樂。外形上的「蹦恰恰」，他們覺得挺好玩的，認爲衹要記住這個外形就可以了，不去追求內涵。所以表演者和受眾雙方都不追求樂，都停留在音這個層面。有的人甚至

[1] 頻率在 20 赫茲到 20000 赫茲之間的聲音能夠被人的耳朵聽見。在這個頻率範圍以外的聲音,人的耳朵是聽不見的。這裡所說的赫茲是頻率的單位，1 赫茲就是每秒鐘振動 1 次。頻率的高低體現爲聲音音調的高低，頻率低的聲音是低沉的，頻率高的聲音是尖利的。產生聲音的物體叫聲源。聲源振動的強弱（振動幅度的大小）決定了聲音的強弱。聲源振動的幅度大，發出的聲音就比較大、比較響；聲源振動的幅度小，發出的聲音就比較小、比較弱。不同的物體振動所發出的聲音是不一樣的，也就是音色的不同。（祝士媛主编：《中国学前教育百科全书・学科教育卷》，沈阳出版社 1995 年版，第 134—135 页。）

連音都不追求了，墮落到只在聲的層面上玩。現在有一些差勁的音樂，就衹是在聲的層面上玩，一些好的音樂，能上升到音的層面上就已經很不錯了。概而言之，當代沒有樂，衹有聲和音。

樂在哪裡？在古人那裡。孔子、莊子以及後來的竹林七賢都是懂樂之人。莊子在《齊物論》中，曾有過人籟、地籟、天籟的闡述。所謂「人籟」是指人和樂器發出的聲音，所謂「地籟」是指風吹大自然界的各種孔竅所發出的聲音，而「天籟」就屬於樂的範疇，或曰屬於咒語（真言）範疇，而且這個咒語是有傳承的，是用來修行、悟道的。現在摘引莊子的原文闡述如下：

南郭子綦隱機而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱機者，非昔之隱機者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也？今者吾喪我，汝知之乎？女聞人籟，而未聞地籟，女聞地籟而未聞天籟夫！」子游曰：「敢問其方。」子綦曰：「夫大塊噫氣，其名爲風，是唯無作，作則萬竅怒呺，而獨不聞之翏翏乎？山林之畏佳，大木百圍之竅穴，似鼻，似口，似耳，似枅，似圈，似臼，似窪者，似污者。激者，謞者，叱者，吸者，叫者，謼者，宎者，咬者，前者唱於而隨者唱喁。泠風則小和，飄風則大和，厲風濟則眾竅爲虛。而獨不見之調調之刁刁乎？」子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已，敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪？」

南郭子綦（qí）：楚人，居住南郭，故名南郭子綦。舊說爲楚莊王庶出的弟弟，做過楚莊王的司馬；疑爲莊子中寓托的高士，而非歷史人物。隱：憑倚。機：亦作幾，案幾。噓：吐氣。荅（tà）焉：亦作「嗒焉」，離形去智的樣子。耦：匹對。莊子認爲人是肉體和精神的對立統一體，「耦」在這裡即指與精神相對立的軀體。喪其耦，表示精神超脫軀體達到忘我的境界。顏成子游：子綦的學生，姓顏名偃，子游爲字，死後謚「成」，故名「顏成子游」。居（jī）：表疑問的語氣詞。固：誠然。槁：乾枯。心：思想，精神。固：豈，難道。「今之隱機者」與「昔之隱機者」實指一人，即南郭子綦，意思是南郭子綦今日隱機入神出體與舊時大不一樣。偃：即顏成子游。而：你，人稱代詞。「不亦善乎，而問之也」乃是「爾問之不亦善乎」之倒置。籟（lài）：簫，古代的一種管狀樂器，這裡泛指從孔穴裡發出的聲響。「人籟」即出自人爲的聲響，與下兩句的「地籟」「天籟」相對應。敢：表示謙敬的副詞，含有「冒昧地」「斗膽地」的意思。方：道術，指所言「地籟」「天籟」的真實含義。大塊：大地。噫（yī）氣：吐氣。是：此，這裡指風。唯：句中語氣詞，含有僅此的意思。作：興起。竅：孔穴。呺（háo）：亦作「號」，吼叫。翏翏（liú）：亦作飂飂，大風呼呼的聲響。林：通作「陵」，大山。畏佳（cuī）：亦作「崔佳」，即嵬崔，山陵高峻的樣子。枅（jī）：柱頭橫木。污：停滯不流的水塘。激：水流湍急的聲音。謞（xiào）：這裡用來形容箭頭飛去的聲響。謼（háo）：嚎哭聲。宎（yǎo）深而沉。咬（jiāo）：鳥鳴叫的聲音。一說哀切聲。於、喁（yú）：風吹樹動前後相和的聲音。泠（líng）風：小風，清風。厲風：迅猛的暴風。濟：止。調調、刁刁：風吹草木晃動搖曳的樣子。「刁刁」亦作「刀刀」。是：這樣。已：矣。比：并合。竹：這裡指并合在一起可以發出聲響的、不同形狀的竹管。這句及以下是表述「天籟」的，故有人疑「夫」字之後缺「天籟者」三字。使其自己：意思是使它們自身發出各種各樣的聲音。一說「己」當作「已」，是停止的意思，但聯繫上下文不宜從此解。咸：全。怒：這裡是發動的意思。

全文大意爲：南郭子綦靠著几案而坐，仰首向天緩緩地吐著氣，那離神去智的樣子真好像精神脫出了軀體。他的學生顏成子游陪站在跟前說道：「這是怎麼啦？形體誠然可以使它像乾枯的樹木，精神和思想難道也可以使它像死灰那樣嗎？您今天憑幾而坐，跟往昔憑幾而坐的情景大不一樣呢。」子綦回答說：「偃，你這個問題不是問得很好嗎？今天我忘掉了自己，你知道嗎？你聽見過『人籟』卻沒有聽見過『地籟』，你即使聽見過『地籟』卻沒有聽見過『天籟』啊！」子游問：「我冒昧地請教它們的真實含義。」子綦說：「大地吐出的氣，名字叫風。風不發作則已，一旦發作整個大地上數不清的竅孔都怒吼起來。你獨獨沒有聽過那

呼呼的風聲嗎？山陵上陡峭崢嶸的各種去處，百圍大樹上無數的竅孔，有的像鼻子，有的像嘴巴，有的像耳朵，有的像圓柱上插入橫木的方孔，有的像圈圍的柵欄，有的像舂米的臼窩，有的像深池，有的像淺池。它們發出的聲音，像湍急的流水聲，像迅疾的箭鏃聲，像大聲的呵斥聲，像細細的呼吸聲，像放聲叫喊，像嚎啕大哭，像在山谷裡深沉迴蕩，像鳥兒鳴叫嘰喳，真好像前面在嗚嗚唱導，後面在呼呼隨和。清風徐徐就有小小的和聲，長風呼呼便有大的反響，迅猛的暴風突然停歇，萬般竅穴也就寂然無聲。你難道不曾看見風兒過處萬物隨風搖曳晃動的樣子嗎？」子遊說：「地籟是從萬種竅穴裡發出的風聲，人籟是從各種不同的竹管裡發出的聲音。我再冒昧地向您請教什麼是天籟。」子綦說：「天籟雖然有萬般不同，但使它們發生和停息的都是出於自身，發動者還會有誰呢？」[1]

以上就是莊子關於天籟的闡述。那麼，過去儒家也有一部專門講樂的《樂經》，它既不是講聲，也不是講音，而是講如何通過聲和音這兩種外在形式來載那個道，這就是「形以載道」。載什麼道？仁義禮智信、溫良恭儉讓之道，這些道都可以通過聲和音傳遞出去。注意聲和音衹是載體，不是目的，道也就是樂纔是目的。道是虛說，樂是道的具體化。儒家之樂，具體而言就是仁義禮智信、溫良恭儉讓。把這些東西通過聲和音清晰、準確、到位地傳遞出去，這就是儒家的做法。中國上古夏商週三代的詩歌唱誦就能達到樂的層面，比如古人傳唱《詩經》時，就能夠將仁義禮智信、溫良恭儉讓傳遞出去。佛家之樂（道），就是氣脈明點、本尊、空行、護法等等。佛家把這些通過聲和音傳遞出去，讓這個本尊、空行、護法像神一樣地保佑著你，讓這個氣脈明點變成你的氣脈明點，你聽一場音樂，氣脈明點就會被淨化、疏通。這就是音樂療法，這就是修行。一場音樂就可以讓你身心通泰、心有靈犀，領悟到很多從文字中領悟不到的東西。所以自古以來，是禮樂傳世，既有禮也有樂：禮是外形，樂是內容和靈魂。

但很可惜，儒家的樂失傳了，所以「六經」[2]變成了「五經」。關於樂之失傳的時間，有幾種說法：①一個說法是，孔子歿後，到戰國時期，樂就失傳了。②另一個說法是漢朝時失傳的。③還有一個說法是三國時失傳的。三國時期，尤其是曠世絕音《廣陵散》[3]失傳之後，就標誌著樂徹底失傳了。《廣陵散》就代表著上古夏商週三代、春秋戰國、秦漢一脈相承而來的樂，它是集百家之大成，飽含（飽滿而清晰地包含）著溫良恭儉讓、仁義禮智信，飽含著生命不傳之密法。因此它是最能代表樂的曲子。無論誰彈一遍此曲或聽一遍此曲，就有頓悟之感；無論多麼惡的人，衹要聽一遍此曲，馬上人心向善；無論心智多麼暗昧的人，衹要聽一遍此曲，馬上身心通泰，猶如撥雲見日。這是一首神曲，但是自從嵇康被殺以後，《廣陵散》再無傳人，從此以後中國只剩音和聲，再無樂，大道失墜了。

不幸中的萬幸是，佛家之樂還沒有失傳，這就是獅子吼。那麼獅子吼是來自佛家，佛家又是來自瑜伽，瑜伽又是來自印度。所以幾千年前，印度和中國都不約而同地探索著音樂的奧妙，就是聲、音、樂三個層次。要想達到樂的層次，僅僅在聲和音上做文章遠遠不夠，還要在人品、心性、氣脈明點、身口意上下功夫。這些做好了，不僅有聲和音，還會有樂，也就是聲音裡面就有內容和靈魂了，不然，聲音就是空洞的，衹是在玩弄技巧而已。就像現在的歌星，由於沒有加強聲音內容的修養，就衹能玩弄聲音技巧。所謂「加強聲音內容的修養」，其實就是加強生命的修養，所以生命與聲音是二而一、一而二的關係。

那麼，獅子吼需要具備怎樣的生命品質，或曰獅子吼之「樂」的內涵是什麼？按照印度的哲學，OM 創造了宇宙萬物，OM 是母，萬物是子，因此 OM 就是創造者。當我們在唱誦 OM 的時候，我們要有一種與神結合的感覺，把自己觀想成天地宇宙的創造者，此時我們正在把過去摧枯拉朽般毀掉，創造出一個全新的世

[1] 張耿光譯註：《莊子全譯》，貴州人民出版社 1991 年版，第 18—20 頁。

[2] 《詩》《書》《禮》《易》《樂》《春秋》六部儒家經典的合稱。

[3] 漢代琴曲，亦名《廣陵止息》，簡稱《止息》，曾廣泛流傳於漢、魏之間。三國魏之名士嵇康素以善奏此曲而聞名於時。魏景元三年（262），嵇康爲司馬昭所害，臨刑前，神氣不變，索琴彈之，奏《廣陵散》，曲終，曰：「《廣陵散》於今絕矣。」（參見林劍鳴、吳永琪主編：《秦漢文化史大辭典》，上海漢語大詞典出版社 2002 版。）

界和人類來。所以獅子吼有兩個特點：一個是摧毀舊的，把一切腐朽的東西全部摧毀；另一個是創造新的，把一個全新的世界和人類創造出來。它身兼兩職。在唱誦 OM 的時候，我們要把那個生天生地、創生萬物的氣勢唱出來，不要像受氣的小媳婦一樣，一定要有這樣的觀想：此時此刻我就是造物主，就是濕婆神，就是獅子王，我用王者的步伐，一步一步來到了山頂。站在高高的山頂上，對著天地宇宙，看著滾滾紅塵和充滿了邪惡、病態的舊世界，我要把它毀掉，我要創造一個充滿真善美的新世界。這個時候我昂起頭，對著天空一聲震吼，O——M——，這種氣勢就出來了。如果沒有這種氣勢，就變成貓叫了。獅子吼是雄獅震吼，隨便吼一下，天地萬物都要抖三抖！要有那種威嚴。這就是雪山之巔的雄獅震吼。

釋迦牟尼就把自己比喻成雪山上的雄獅，說他講法猶如獅子吼。這既是比喻，也不是比喻，因爲釋迦牟尼掌握著天地宇宙的真理，所以他毫無畏懼，在說法時摧毀謬論，樹立正見，猶如雄獅震吼。釋迦牟尼說法時從不用試探性語言，錯的就是錯的，對的就是對的，堅持到底。他雖慈悲，但永不向世俗妥協，也就是他從來不彎腰，祇有你拿著梯子去夠他。他跟耶穌不一樣，耶穌天天彎下腰配合老百姓，因爲耶穌太高了，老百姓夠不著，所以他天天把腰彎得很低。中國的老子、孔子，尤其是孟子等這些聖賢是寧死也不彎腰。佛陀也是永不彎腰。據說佛陀走路時，絕不左顧右盼，絕不會像蛇行那樣，而是永遠平視，說明他時刻有獅王之氣，祇有百獸向他低頭，他絕不向百獸低頭。這種氣質，作爲獅子吼的修行者，必須要修出來。這種品質是從骨頭裡散發出來的，如果你平時就猥猥瑣瑣，像個受氣的小媳婦一樣，你表演獅子吼時，不可能突然之間就能表演出王者之氣。王者之氣是平時就要一點點積纍，慢慢地滲到骨髓裡，而後再從骨髓裡散發出來，就像釋迦牟尼一樣。

孔子也有這種王者之氣，儘管孔子不是王。孔子的王者之氣就體現在他困於陳蔡之間，大家都快要餓死之時，他還琴音不亂。他的一群弟子跟著他周遊列國，來到蔡國與陳國的交界處，正好兩國在打仗，都視他們爲敵人，不願意接收他們，還把他們驅趕到野地圍困起來，因此他們既不能前進也不能後退，就祇能困於其間。兩國都不願意給他們糧食，幾天後，孔子和弟子們都快餓死了，但孔子在那裡彈琴，還能做到琴音不亂。這就是王者之氣：我死也要死得有尊嚴！死有何懼？大丈夫誰能不死？堯舜禹都能死，我孔子爲何就不能死？但是我要死出尊嚴來！我是君子，不能跟小人一般哀號痛哭而死，這算什麼？哀嚎而死不是君子之風，死神要來便來，在它來臨之前，先讓我撫琴一曲，這就是王者之氣。所以他的王者之氣藏得很深，平時你看不出來，他不是露在表面上，逢人就說：「大家注意啊，我是王，知道不？」王在內心，誰得了仁誰就是王，仁者無敵，故仁者爲王。所以他是真正的內在之王。相比較而言，那些外在的諸侯王，倒顯得那麼庸俗、低矮、齷齪、猥瑣。儘管孔子不是王，但他比諸侯王更像王。

所以獅子吼要的就是那種王者之氣，你如果可以把王者之氣通過你的音質表現出來，獅子吼就算練成了。所以獅子吼第一步是修形，第二步是得神。形就是音樂之聲和音的層面，神就是音樂之樂的層面。修形也就是練聲和音都好辦，根據我們的發聲方法練一練，就是聲；音就是在聲的基礎上帶點韻律，把升降、起伏、開合、偏正有機結合在一起就是音。掌握這兩個，初步的獅子吼就練成了。但形好練，神難得，神也許要琢磨幾個月乃至幾年，才能慢慢地琢磨出來。因爲這個神或樂更抽像，它是聲音裡面的內涵，「得神」的意思就是你能夠把仁義禮智信、溫良恭儉讓、清淨、攝受、王者之氣等通過聲音傳遞出去。

這種王者之氣不是說要嚇唬誰，實際指的是給對方一種啟迪和自信。因爲普通人被各種問題深深地壓迫、壓抑，被各種痛苦、煩惱折磨得疲憊不堪、空虛不堪，所以此時你給他注入一點王者之氣，就能夠振奮、提陞、滋養他。因此王者之氣是慈悲，不是用來鎮壓、嚇唬眾生，而是用來提陞、滋養眾生。一聽這種聲音，哇——，人生的自信就油然而生：原來是趴在那裡夾著尾巴做人，現在聽了獅子吼，找到主心骨，抖落一身風塵，掙脫一地枷鎖，站直身子，深呼吸一口，揚眉吐氣，大有一種從監獄裡獲得釋放，伸伸懶腰，重獲自

由的感覺。這就是獅子吼王者之氣的威力。因此，王者之氣裡既要有威嚴，又要有溫柔。獅子本身就是威嚴的，但是威嚴裡並沒有殘暴之氣，如果從裡面聽出殘暴來，那就不是獅子吼。獅子吼的王者之氣是威嚴裡同時含著一種父親般的慈愛或溫柔。這種力量能夠把過去腐朽的東西摧毀，讓全新的東西誕生，這就是脫胎換骨。一言以蔽之，獅子吼是以大悲仁愛的王者之氣爲其神，以摧金裂石和創造萬物的力量爲其形。

這種力量是從人格中、生命中、禪定中生發出來的，也是從清淨而富有彈性的中脈及脈輪中生發出來的。如果你的脈輪不清淨，尤其是口業不清淨，是沒有辦法生發這種威力的。還有你的觀想力也要強大起來，一觀想獅子，馬上就是獅子王；一觀想濕婆神創造天地，馬上就是濕婆神在創造天地；一觀想本尊、氣脈明點，馬上就是本尊、氣脈明點。當你的觀想力達到一定程度，你在唱誦嗡啊吽時，就能從嘴裡飛出無數的嗡啊吽，通過聲音傳輸到每個人身上，淨化他們的氣脈，改造他們的身心，給他們帶來無窮的福報和加持。帶著這樣的心去唱誦嗡啊吽，那麼這個嗡啊吽就會擁有很多的內涵，甚至它能放射出七彩之光，真實地利益他人。

總之，以上講述的都是音樂之樂的層面，它是文字和語言所無法傳遞的一種獨特的內涵。

㈢獅子吼止觀

用獅子吼念誦咒語，除了要有一個正確的發音外，還需要有正確的止觀。「在佛法裡，時常是『止觀』并用。『止』就是禪定，『觀』就是觀想。把一種境界觀想清楚固然十分重要，但更爲重要的是要能穩定得住這個境界，並成功地將自己的身心融入此境界之中，安處於此境界之中。否則，我們的身心仍然得不到實質性的成長和昇華。」（摘自拙作《直指生命的真相》）也就是說，我們要「止」「觀」雙運。那麼在怎樣的止觀（也就是說要有怎樣的觀想，要安處在怎樣的境界）中念誦咒語纔是最正確的呢？這就涉及般若的屬性和內涵，要通過不斷看書學習，不斷聞思，從理論上對般若及其屬性有一個正確的理解和領悟。這就叫理悟。衹有在理悟之前提下，念誦咒語才有理可循，有法可依，才會事半功倍。下面就給大家闡述般若的屬性和內涵。

1.般若「三性」——空、明、現

在般若或曰佛性的若干內涵中，有三個最爲關鍵，最爲重要。這三個內涵是：第一，空性；第二，光明；第三，顯化萬物。顯化萬物又叫「創生萬物」。其實用「顯化」最爲正確，因爲般若是從光中顯化萬物的。過去把般若這三大屬性概括爲「空性」「光明」「顯現」，簡稱爲「空」「明」「現」。空明現是貫穿佛家所有經論的靈魂，理解了空明現就理解了佛法和佛學。反之，衹有將佛法和佛學納入到空明現中來理解，你纔能正確地理解佛法和佛學。脫離開空明現，說理解了佛法，那就是在自欺欺人。衹要抓住空明現，就抓住了佛學和佛法的核心和靈魂。

爲什麼釋迦牟尼會用那麼多的經論來說空明現？就是因爲空明現特別難以說清。佛陀在《金剛經》裡舉了很多例子，最常見者叫「六喻」，就是用六種比喻來說或空，或明，或現，或者是將空明現合在一起說。《金剛經》說：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這裡的「夢、幻、泡、影、露、電」就是「六喻」。「夢」，就是晚上做的夢；「幻」，就是幻覺；「泡」，就是水泡；「影」，就是事物的影子；「露」，就是早晨的露珠；「電」，就是閃電。佛陀就是用這六者來比喻空明現。不能說這種比喻是錯誤的，衹能說它還是不夠善巧。但在兩千五百年前的佛陀時代，也衹能比喻到這個程度了。

現在，我們有一個比「六喻」更好、更善巧的比喻，可以讓普通人很容易明白何謂空明現。這個比喻是什麼呢？就是電影。

你看電影播放前，有一塊白色的幕布，上面什麼都沒有。但是，當電影放映機將一道光打到幕布上，幕布立刻就顯現出了一個有人物、有日月山河、有故事的電影世界。那麼，這塊白色的幕布本來什麼都沒有，

這就叫空。在這個空（幕布）上打入一束光，這就叫光明。光在幕布上顯現出一個電影世界，裡面什麼都有，這就叫現。那麼，這個世界是從哪裡出來的呢？是從放映機打出的那道光裡現出來的。這個世界裡面的場景、人物、情節不斷地在變化，比如，人物有生有死，有哭有笑，非常逼真，以至於看電影入戲了的人，會隨著劇情一會兒哭一會兒笑。但是，這些看上去非常逼真的人物、場景、故事等，到底是有還是沒有？顯然，它們是沒有的，因爲它們都是光影，衹是從放映機打出的那一道光裡顯現出來的影子。

既然電影中的一切都是從那一束光中顯現出來的，那我們能不能這樣理解：電影中的這個世界，全部是由光創造的，或者說是由光顯現出來的。而光本身又是什麼都沒有，因爲我們可以在光中來回穿梭，沒有任何問題。我們爲什麼能夠在光中來回穿梭呢？因爲光的本性是空的，在空裡我們當然可以隨意穿梭。所以，這個電影同時含著三個要素：空性、光明和顯現出來的電影世界。

同樣地，佛陀告訴我們，我們生活的這個現實世界，包括我們自己，其實也如電影一樣是從般若的無相光明[1]中顯現出來的，也同時包含著空性、光明和顯現三個要素。因此，我們和我們生活的這個世界就如電影一樣，當下即空性，當下即光明，當下即顯現。比如，在電影中劉德華死了，是不是說劉德華就死了呢？不是。劉德華沒死，死的衹是電影中的劉德華，或者說是劉德華所扮演的電影角色。事實上，現實中我們每一個人也都是般若立體電影中的角色。說我們死了，其實我們沒死；說沒死，其實我們又死了。因爲在我們這個有生有死的軀體裡，暗含著一個不生不死的東西。這一點衹要用電影中的劉德華和真實的劉德華來解釋，就非常好理解。

要注意的是，空、明、現其實是一個東西，不是三個東西。那個光本身就是空的，但因爲它自身就是光，所以它又是光明的，又因爲從光明中能夠顯現出世界，所以它就是顯現，而顯現出來的世界又是空的……這跟電影是一樣的道理。電影中什麼都可以顯現出來，包括日月山河和各種人物，而且看上去逼真得不得了。就是因爲它看上去太逼真，我們纔被欺騙了。如果遇到了一個悲劇電影，我們會哭得稀裡嘩啦。我們爲什麼會哭得這麼傷心？就是因爲我們把電影裡面的故事當真了。其實，電影裡面沒有一個東西是真的，全部是假的，全部是空的。我們現在面對的這個現實世界也是如此，其實它就是一個電影，但是我們把它視作真的。因爲當真，所以執著；因爲執著，所以淪陷於其中，束縛於其中，不能自拔，隨波逐流，流浪生死。佛陀講法講了四十九年，講出了那麼多經論，其實就只講了這個道理，告訴我們不要被這個世界的虛幻所蒙蔽，衹要不被蒙蔽，萬物當下即空。這就是《心經》所謂的「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」。電影中的人是空，空就是電影中的人；電影中的山是空，空就是電影中的山；電影中的水是空，空就是電影中的水；電影中的一切都是空，空就是電影中的一切。不是說電影放完後它們是空，而是在播放電影的同時它們就是空，它們從來就沒有存在過。正是因爲它們從來都沒有存在過，才能夠從光中顯現出來。把電影這個比喻理解了，那麼整個世界同時是空、明和現的道理，你就好明白也好理解了。把電影搬到這個世界中來理解就行了。我們這個世界，包括我們自己，都是電影中的東西。所以我們此時就在電影中，這個社會也在電影中，所有的一切都在電影中。因此，所有事物當下即是空，當下即是明，當下即是現。電影中顯現出來的影像跟真的似的，同樣地，這個世界看上去也是那麼真實，電影像世界一樣真，世界像電影一樣真，它們比著賽地看上去很真，讓你根本無法懷疑。就是因爲它們看上去是那麼真實，所以才能輕易地欺騙我們，我們因此就視幻爲真。明明是從光明中顯現出來的幻影、幻覺，我們卻全都當真了，被這個光影迷惑、蒙蔽。所謂電影，就是從一束光中發出來的影像，我們這個世界也是如此，不能當真。

2.正確的獅子吼唱誦

當我們對般若及其空明現之屬性有了一個透徹理解後，在用獅子吼唱誦咒語時，我們就給自己一個認知：

[1] 光分爲有相光和無相光兩種。有相光，即肉眼可見的物理世界的各種光，如日光、月光和燈光等；無相光，即本覺或般若之別名。即「其大無外，其小無內」之明體，或曰明體之在其自己。

既然我們被這個世界的虛幻迷惑，那麼咒語就是摧毀我們所有幻覺的最原始、最厲害、最威猛的力量。無論是這一世還是無數前世所積攢下來的所有因業力和業障而產生的異化、扭曲、顛倒、無明，全部在我的聲聲咒語中被瓦解、被解散、被恢復。尤其是恢復爲它正常的狀態，正常的狀態就是智慧的存在，就是三身圓滿的存在。我們本來就是圓滿的法身佛、圓滿的報身佛、圓滿的化身佛。現在，借助咒語的力量喚醒我們本來的佛性，把這一世和無數世積攢下來的所有幻象、所有無明、所有業障，如摧枯拉朽、日出雪化般地摧毀，恢復我們智慧的存在、三身圓滿的存在。要想像著自己所念誦的咒語有一種來自上帝般的威力，有一種來自造物主般的威力，能非常輕鬆地摧毀一切假惡醜，喚醒一切真善美，喚醒佛性中本有的內涵。

在這樣的止觀中（這樣的止觀可以貫穿到我們日常的行站坐臥之中，不僅在唱誦獅子吼時纔要配合這樣的止觀，什麼時候想起來，什麼時候就可以進行這樣的止觀），再配合上正確的獅子吼發音，念誦出來的咒語纔是真正的咒語。如念誦六字大明咒嗡嘛呢唄咪吽，可以大聲念，可以小聲念，也可以在心中默念，貴在對咒語的認知與理解。現在人唸咒語之所以沒有我們上述這樣的效果，就是因爲沒有正確的認知和發音。必須有我們這樣的止觀認知和正確的獅子吼發音，纔是真正的咒語，才能最快、最徹底地淨化口業。

如果你之前沒有專門跟我們學過獅子吼發音，不會獅子吼唱誦，那麼就不斷地播放我們的獅子吼唱誦音頻，你在心中默默地跟著唱，這樣也能起到很不錯的淨化口業之效果。這裡需要給大家提個醒，獅子吼是一種獨特的發音，這種音常人發不出來。我們當年修行獅子吼時，是要把常人的聲帶破壞掉，再重新長出好的聲帶才能發出這種聲音的。常人想發也發不出這種聲音。所以，大家不要以爲這個聲音很好就去大聲地模仿，一模仿嗓子很快就會吼壞，幾天才能恢復過來。所以學習需謹慎，不能亂模仿。大家衹要在心中默默地跟著我們的音頻哼唱，就能起到很好的淨化口業之效果。

衹有口業淨化了，我們下面講的茶道，才有現實意義和現實價值。不然，那都是別人的茶道，與自己沒有關係。因爲口業不清淨，就嘗不出茶中的豐富內涵，即使再高明的茶道，也落不到現實中來。那麼，再廣義一點講，不僅僅口業要清淨，身業、意業也都要清淨。身、口、意都是相互關聯的，三者必須同時淨化才可以。那麼運用獅子吼唱誦，就能快速地疏通氣脈、淨化身心和喚醒佛性，因此獅子吼唱誦對身口意三業的淨化都有非常好的效果。

㈣正確認識咒語

上面我們講到，把咒語看待成來自造物主的最具威力之力量，它可以瞬間摧毀我們身心中一切不好的東西，當下喚醒沉睡的佛性、潛藏的般若，恢復我們圓滿的三身（圓滿的法身、圓滿的報身和圓滿的化身）。它不是新鮮之物，而是我們本有的，衹是之前處於被封鎖、被壓抑狀態，現在通過聲聲的咒語把它喚醒而已。所以，咒語起到的是喚醒之作用。

切忌把咒語神秘化、儀式化、功利化。我們一直堅持「去三化」和「強三化」：去宗教化、去神秘化、去庸俗化，科學化、理性化、系統化。在這裡仍然如此。不要一聽說咒語，馬上就想到神神叨叨，馬上就想到宗教，等等。咒語不是宗教之物。所有人都可以使用咒語，不能因爲宗教使用了咒語，就把它看成是宗教之物，就認爲它一定和宗教有關聯。我們也使用咒語，但我們現在使用的是生命科學化了的咒語，這跟宗教毫無關係。我們厭惡宗教，遠離宗教，主張與宗教劃清界線，不給宗教任何同情。不要因爲我們念了兩聲咒語，就把我們劃歸到宗教徒那裡去。我們不允許別人把我們劃歸到宗教徒裡去，也從不把自己認同爲一個宗教徒，也從不把自己認同成一個神秘主義者，也從不把咒語認同成一個神秘之物。我們這裡講的咒語是生命科學化了的咒語，它不是一個神秘的東西。在別人眼裡，咒語神不神秘，那是別人的事情，與我們無關。我們自己對咒語的作用和內涵有著清晰的理解與清醒的認識，咒語衹是修行的一種方便手段而已，衹是八萬四

千法門中的一個法門而已。

那麼，不通過咒語能不能獲得成就？也能。所以咒語不是修行的唯一手段，不要把咒語絕對化，認爲修行非得唸咒語，如果不唸咒語，這個修行就進行不下去。不是這樣的。儒家從不唸咒語，但儒家的大師、成就者有很多；基督教也不唸咒語，但基督教裡的聖徒也有很多。所以，咒語不是修行的唯一法門，它衹是我們東方修行者中一種常見的比較有效的方便法門而已，尤其對我們茶道而言更是如此。

因爲茶道牽涉到要盡快地淨化身、口、意，尤其是盡快淨化口業。口業不淨，口腔、舌頭等等就會處在麻木和失控狀態，在這種狀態下，就沒有辦法談茶道。反之，要想練好茶道，就必須把口恢復到它的敏銳狀態、清淨狀態、覺知狀態，再廣義一點講，就是把整個身也恢復到它的敏銳狀態、清淨狀態、覺知狀態。因爲你喝的茶，衹是經了一下口，很快就喝到肚子裡去，肚子就不屬於口，而屬於身。整個喝茶過程又跟意分不開。所以，也要把意恢復到它的敏銳狀態、清淨狀態、覺知狀態。總之，身、口、意是關聯的，要清淨就必須同時都清淨才可以。那麼通過獅子吼唱誦，就能夠盡快地淨化身口意三業。這就是淨化身口意三業，是茶道的基礎。

第三章　禪茶一味

一、禪茶之禪

我們現在談禪茶一味有一個最大的缺憾，就是大家對禪宗缺乏瞭解，社會上已經不知道什麼是真正的禪宗，不知道什麼是真正的禪宗之禪了，因爲禪宗失傳了。因此在講禪茶一味之前，我們有必要對禪宗的宗旨、特點和內涵做一個清晰透徹的解釋。

(一)禪即傳心

在西藏人看來，禪宗是東土漢地的大密宗，因爲禪宗和西藏密宗都是終極圓滿的倒果爲因修行法，都非常強調在理明法透之基礎上直指心性，非常注重師徒傳承，非常注重心傳（即皇冠瑜伽所言的三傳——形傳、心傳、神傳之心傳）。可以說禪宗是靈活化了的、方便化了的、漢地化了的大手印和大圓滿。當然，禪宗在修行次第和修行成果上與密宗還是有一些差別的，具體我們後面還會講到。因禪宗的理念和思想建立在《心經》《金剛經》等這些般若經典之上，是以般若學爲基礎建立的佛家學派，所以，禪宗又名「般若宗」。此外，禪宗還有一個少爲人知的別名，即「佛心宗」。爲什麼叫佛心宗呢？因爲禪宗認爲他們在傳播著佛法的靈魂。

事實上，佛心宗之「心」具兩義：一指靈魂，二指以心傳心。佛法的靈魂靠什麼來傳播呢？禪宗認爲靠語言不行，必須通過以心傳心的心傳才可以。因爲語言屬於形傳範疇，形傳培養出來的只能是一群學者，而不是一群佛陀。禪宗是要讓我們成佛的，不是讓我們成爲一個學者或佛學家的。佛學家、學者的名氣縱然再大也還是佛學家和學者，與成佛無關。很多時候，知識越多反而越麻煩，知識越多反而越影響我們成佛。沒有知識不行，但知識太多也未必是個好事。佛家把它叫作所知障，意思就是我們所知道的反而會成爲我們認識新生事物等其他事物的障礙。所以有時候知道得太多未必是好事，因爲它擾亂我們的思維和認知，僵化我們的精神，使我們產生固有的思維模式，這種固有的思維模式會影響我們對新生事物的理解和認識，這就叫所知障。

既然禪宗降低、否定知識與學問的價值，認爲它們不能使人成佛，那麼怎樣才能成佛呢？以心傳心。什麼叫「以心傳心」？就是師父把所有的功德、智慧、證悟，像複印機似的複印一份給弟子的傳承方式。此外，禪宗還有另一種成佛方法，即「直指人心」。此方法不是師父把所修行的功德、智慧、證悟複印一份給弟子，而是師父通過極具啟迪的語言或行爲，啟發弟子，加持弟子，把弟子本有的佛性或曰般若喚醒、打開和彰顯出來。其實這兩個方法衹是表述不同，含義是一樣的，它們都屬於以心傳心之範疇。

在佛家，禪宗屬於最快速、最徹底的成佛法門。那麼，禪宗所謂的開悟，到底悟到了什麼？其實就是悟透了空明現和空明現不二。什麼叫空明現不二？就是空即是明，明即是現，現即是空，空、明、現這三者是同一個東西。還是以播放電影爲例。放映電影時，一束光打出去，幕布上就顯現出影像。這束光本身就是空的，所以叫空；同時這束光本身也是明的，所以叫明；同時這束光裡含著一個世界，整個電影播放出來就是一個世界，所以叫現。光的空、明、現是同時存在的，不是截然分開的。所以，空就是明，明就是現，現就是空，空又是明……就這麼循環著說，就像車輪滾動一樣循環不已。如果你問，空是什麼？答：空就是明。明是什麼？答：明就是現。現是什麼？答：現就是空。你再問還是如此循環一遍。這種即空即明即現，佛家把它叫作空明不二、明現不二、現空不二，也就是空明現不二。把空、明、現三者統一爲一個東西，這就是

佛家所謂的明心見性。

那麼，明心見性明的是什麼心？見的又是什麼性？明的是空明現不二之心，見的就是空明現不二之性。這纔是明心見性，纔是禪宗之禪。現在人談禪，完全把我們帶偏了，把什麼心理學、人格學、行爲學以及禮儀學等，都帶到禪裡來了，說給我們帶來內心的寧靜、和諧與幸福的就叫禪，其實這跟禪八竿子都搭不上邊。現在已經沒有禪了，因爲它已經失傳了。

㈡禪宗特點

禪宗的特點表現在哪裡呢？表現在它的表述法、啟迪法或曰教授法之上。禪宗最大的特點就是教授法非常獨特。獨特到什麼程度呢？獨特到要斷臂才能求法。獨特到弟子問什麼是禪，師父啪地一巴掌扇過去，說：「這就是禪。」另一個弟子來問什麼是禪，師父說：「喫茶去。」再一個弟子來問什麼是禪，師父說：「你想知道嗎？」來人說想知道，師父就把眉毛挑一挑，對著來人做個挑眉的表情說：「嗯嗯，這就是禪。」又一個弟子問什麼是禪，師父說：「你想知道嗎？」來人說想知道，師父就豎一個小手指說：「這個就是禪。」還有的弟子問什麼是禪，師父啪地把門一關，就走了，這也是禪。這些例子舉不勝舉，這麼多獨特的教授，一下子讓我們後人弄得是丈二和尚摸不著頭腦，到底什麼是禪？糊塗了。

那麼，上面列舉的這麼多禪宗公案，師父是在幹什麼呢？其實什麼都沒幹，這只是一種啟迪，而且這種啟迪是不可重複的。禪宗的最大特點，就是所有的教授都是臨時性的，都是師父根據弟子當前的狀態而給出的一種啟發式教授，因此我們不能刻舟求劍，不能簡單照搬所謂的「公案」。

後人學禪宗，最大的問題就是犯了刻舟求劍的毛病。刻舟求劍是個寓言故事，說是從前有一個楚國人，腰裡佩著一把寶劍，他坐船時，一不小心寶劍就從船上掉到水裡去了。這個人靈光一閃，說剛纔我的劍是從船的這個地方掉下去的，趕緊在這裡刻一個記號，等船靠岸了，就從船上做有記號的地方下到水中去找，肯定能把劍找到，因爲這個地方就是我寶劍掉落的地方。他果然這麼做了，船也繼續往前行駛。等船到了對岸後，他就從做記號的那個地方，一猛子紮到水裡去，但是找了半天也沒找著他的劍。這個刻舟求劍的道理很好理解。我們學禪宗的人常常犯的就是刻舟求劍的錯誤。禪門公案裡師父採用的一些方法很有效，是因爲師父非常瞭解這個弟子，在完全瞭解這個弟子的問題卡在哪裡以後，當下應機施教。所以，這個方法只對這個弟子的此時此地有效，換到彼時彼地的另一個人，這種方法就無效了。換到彼時彼地的不同之人，再套用這個方法就是刻舟求劍，不僅無效，反而可笑。假如現在有人再問你什麼是禪，你要是依葫蘆畫瓢地豎起一個手指，那就貽笑大方了。

但現在一些不入流的禪師，還真的就這麼做了，真的模仿著唐朝大禪師所採用的揚眉瞬目、豎指畫圈等這些方法來教授弟子，這是典型的東施傚顰。此外，現在還有一個很大的問題，即現在的人是用學術眼光來理解禪宗，而不是用修行眼光來理解禪宗。用學術眼光研究、理解禪宗和禪門公案，永遠不可能知道禪宗的大禪師在幹什麼。但是如果用修行眼光看，師父不是僅僅豎個手指就讓弟子開悟的，豎根手指衹是一個外在的契機，真正起作用的是師徒之間在此前已經磨合了若干年，達到了高度的心心相印、生命相通。衹有在這樣的前提下，在某一個契機下，師父豎起一根手指，才對弟子起作用。但這衹是表象，師父在豎手指的背後，已經把自己的整個修行證悟加持、傳遞給了弟子，也就是說在豎手指的那一瞬間，他無窮的加持力就傳遞過去了，衹要弟子處在開放、虔誠、接收的狀態，瞬間就接收到師父的加持力而頓悟成佛。

邱光順師父曾經舉過一個例子，說秋英多傑上師給他們灌頂時，那個加持力就非常強大。這個加持力轉化爲水壓一樣的東西，從四面八方慢慢地壓過來，越壓越深、越壓越深，最後滲入到弟子心靈深處，逼著他們的一些自私、自我等發生轉變。這個加持力雖然看不見摸不著，但真實存在，也能被弟子體證到。所以，

禪師們豎手指或者挑眉毛這些動作，衹是一個外在的契機和引子，真正發揮作用的是內在強大的加持力。禪師們在瞬間把加持力傳遞過去，衹要弟子做好了準備，處在開放、虔誠、接收的狀態，通過這個外在的契機和引子，一瞬間就能接收到加持，一接收到加持馬上就開悟。真正的以心傳心在揚眉瞬目之間就完成了，這在密宗中就叫大加持。禪宗不是叫加持，而是叫「傳心」或「心傳」，此兩者是一個意思。這纔是真正的禪宗之內涵。

現在，已經很少有人知道心傳，很少有人相信加持了。現在的人把加持、傳心這個重要的環節遺忘了，他老是在研究禪師豎這根手指是什麼意思。現在書店好多禪宗的書裡，真的有好事者去分析，爲什麼禪師在點化弟子時豎了一根手指。他們認爲豎了一根手指這個「一」代表「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的「一」，代表一真法界，代表不二法門，代表唯一真實的般若，等等。這就是對禪宗這種獨特的教育法進行表面上的分析，還分析得頭頭是道，其實都是離題萬里，衹是起到誤導的作用而已。但是由於他使用的都是佛經中的術語，比如一真法界、不二法門什麼的，普通人又不懂，就具有很強的欺騙性和誤導性。有人就說禪師豎起這根手指，就是指豎起一真法界，豎起不二法門。一真法界、不二法門還能豎起來？荒唐！類似這樣自作聰明的分析多得不得了，殊不知，這些分析不僅毫無意義，且誤導性極強！事實上，禅师竖手指与一真法界、不二法门什么关系都没有，他就是随机地竖起一根手指，應機啟迪弟子，真正起作用的是內在的心傳。

㈢禪宗內涵

禪宗真正的內核、內涵是心傳乃至神傳（關於心傳和神傳，在後文還會詳細闡述）。心傳和神傳不僅是禪宗的靈魂，同時也是密宗之靈魂。心傳有時候需要借助外在的東西，稍微借其力傳遞過去。因此禪師就借豎根手指，借揚眉瞬目，借種種可能的事物和手段來傳心。禪師借這個外在的事物和手段有兩個目的：一是通過這個東西來轉移你的注意力，注意力一轉，啪地一瞬間，加持力就傳進你身心裡了。因爲我們平時的自我意識或曰我執太強，所以需要一個東西來臨時性地破除、瓦解掉我們的自我意識和我執，衹要自我意識、我執一破，暫時缺位，心傳就過去了，加持力就過去了。二是借物傳心，就是禪師們意在借用一些事物來傳遞他們的證悟、功德、智慧，實現師徒傳心。

當年雲門文偃禪師被他的師父睦州道明禪師夾斷腿而頓悟成佛的故事，就是禪宗通過極端手段轉移弟子注意力而達到心傳目的之典型公案。據《五燈會元》卷第十五《韶州雲門山光奉院文偃禪師》記載：

嘉興人也，姓張氏。幼依空王寺志澄律師出家，敏質生知，慧辯天縱。及長，落髮稟具於毗（pí）陵壇。侍澄數年，探窮律部。以己事未明，往參睦州。州才見來，便閉卻門。師乃扣門，州曰：「誰？」師曰：「某甲（自稱之代詞）。」州曰：「作甚麼？」師曰：「己事未明，乞師指示。」州開門一見，便閉卻。師如是連三日扣門。至第三日，州開門，師乃拶（zā，逼、擠）入，州便擒住曰：「道道。」師擬議，州便推出曰：「秦時鍍（duó）轢（lì）鑽。」遂掩門，損師一足，師從此悟入。

雲門文偃禪師（864—949），雲門宗的創始人，嘉興（今浙江嘉興）人，俗姓張。幼年時依止嘉興空王寺志澄律師出家，從小就接受嚴格的戒律訓練，而且「敏質生知，慧辯天縱」（聰敏質佳而有生而知之之質，智慧善辯而有天縱英才之資）。長大後，在毗陵（今江蘇常州）戒壇剃髮稟受具足戒。然後又回來繼續侍奉志澄禪師數年，窮探律藏。雖然絕頂聰明又嚴格修持戒律，但是一直沒有開悟。當時的文偃禪師還年輕，十分仰慕睦州陳尊宿，即睦州道明禪師（簡稱「睦州和尚」），所以就前往睦州（今浙江杭州建德）參訪。

睦州陳尊宿（生卒年不詳，壽九十八），法諱道明，睦州人，江南陳氏之後，相貌奇特。因爲到開元寺禮佛，見到僧人如見到老朋友，因此回家後向父母請求出家，父母也就同意了。皈依佛門後，心入三昧，持

戒精嚴，學通三藏。之後雲遊四方，並來到黃檗山（今江西宜春宜豐縣境內）參謁黃蘗（也作「黃檗」）希運禪師[1]，契入玄旨（即開悟），一度爲黃蘗首座。後來四眾弟子請他居觀音院講經說法，名揚遠近。數十年間，各方學人前來叩問，道明隨問隨答，機鋒犀利，不循規蹈矩，淺薄之人嗤之以鼻，但好學聰敏者都欽伏於他，因此四方歸慕，稱其爲「尊宿」，意爲德高望重的大和尚。後來念及母親年老，就回到睦州開元寺，以便照顧母親。他不以化緣獲得錢物的方式養母，而是在所居之處，夜裡編織草蒲鞋，次日清晨拿到城裡出售，得錢買米，歸來奉養母親。故人們稱其爲「陳蒲鞋」，他住的地方被稱爲「尊宿庵」。陳尊宿道行高深，還用心提攜佛門後進，義玄與文偃兩和尚，均爲尊宿點化，方成臨濟、雲門兩大宗派之創始者，故有睦州陳尊宿「推臨濟，托雲門」之說。（參見《五燈會元》卷第四《睦州陳尊宿》）

經過多日艱苦跋涉，文偃禪師終於來到睦州。睦州和尚一看到文偃禪師來了，知道他是來請教禪的，啪地就把門關上。文偃只好走上前去敲門，睦州和尚在裡面問道：「誰啊？」文偃回答說：「弟子是嘉興文偃。」睦州和尚說：「有什麼事？」文偃答曰：「我的生死之事未明，千里迢迢來到此地，想拜您爲師，乞求師父開門指點什麼是禪。」睦州和尚打開門看了他一眼，便又把門關上，說：「你滾吧！我現在一心侍母，不見任何人，哪有心思跟你談什麼禪？你有多遠滾多遠。」態度十分惡劣。文偃禪師覺得師父今天不方便見他，只好先走了。第二天又來敲門，不斷哀求師父開門，睦州和尚還是把門打開一條縫，看了他一眼，便又把門關上了。

到了第三天，文偃又來敲門，說：「求求您，哪怕再讓我和您見上一面，說上幾句話，我也不虛此行。」睦州和尚沒辦法，又把門打開一條縫，說：「行吧，看我不就長這樣嗎？看完了就滾吧！」一看睦州和尚把門打開，爲了不讓睦州和尚再次把門關上，他整個人就強行擠了進去。睦州和尚一把擒住文偃禪師，大聲逼問：「說啊，快說啊！什麼是禪？」他剛要回答，睦州和尚便一把將他推出門外（腿還在門內），還罵道：「秦時轑轆鑽！」轑轆鑽是秦代工程上使用的一種用牲畜拉著使之旋轉的大鑽頭，又笨重又遲鈍，拿到後代還有什麼用？「秦時轑轆鑽」意思就是真是沒用的東西。禪宗講究當下契入，錯過了就是「秦時轑轆鑽」了。睦州和尚邊罵還邊用力把門關起來，這個時候文偃禪師的一條腿還在門內，只聽咔嚓一聲，文偃禪師這條腿直接被門給夾斷了。文偃禪師趕緊說：「師父，別關了，我腿斷了！」睦州和尚說：「斷了更好！什麼是禪？快說，不說我把你另一條腿也弄斷！快說！快說！」就在這電光石火的一瞬間，文偃禪師當下頓悟！說：「師父，我明白了，您開門吧。」

文偃禪師開悟後，繼續留在睦州和尚身邊請益。之後，睦州和尚指點他前往福州雪峰山廣福院，參禮雪峰義存禪師[2]。雪峰禪師是青原系德山宣鑒禪師的弟子，當時門下弟子眾多。經過幾年的磨練和考驗，雪峰禪師將宗門密印授給文偃禪師。得到雪峰禪師印可後，文偃禪師離開雪峰，四方參訪，一時叢林盡聞。之後來到韶州（今廣東韶關）靈樹禪院。在此之前，知聖（如敏）禪師[3]住持靈樹禪院幾十年，卻一直沒有請立首座和尚，大眾都很奇怪，經常勸他迎立首座和尚。知聖禪師一開始跟大家說：「我首座生也。」過了幾年，知聖禪師說：「我首座牧牛也。」又過了幾年，知聖禪師說：「我首座行腳也。」又過了幾年，忽然有一天，知聖禪師令鳴鐘集眾，到三門外迎接首座和尚。大眾剛一出山門，文偃禪師正好來到。於是，文偃禪師便住靈樹，充當首座和尚。一時大眾無不驚服。知聖禪師圓寂後，文偃禪師繼任靈樹住持。

---

[1] 黃蘗（也作黃檗）希運禪師（？—855），閩（今福建）人，少年時於本鄉（今福州福清）的黃檗山（因盛產黃檗而得名）出家，之後遊方於各地禪林，參謁名師。在京城，得一老嫗指點，到奉新（今江西宜春奉新縣）百丈山依止百丈懷海禪師，並得懷海真傳。唐開成年間，希運住持宜豐鷲峰。鷲峰原爲印度僧人取的山名，希運住此峰後，將宜豐鷲峰改名爲黃檗山，以紀念少時在福建家鄉出家之黃檗山，故此後有「天下兩黃檗」之說。

[2] 雪峰義存禪師（822—908），泉州南安（今福建泉州南安）曾氏子，其家自祖父開始奉佛。十二歲，隨其父游莆田玉澗寺，見慶玄律師，遽拜曰：「我師也。」遂留侍焉。十七歲落髮，謁芙蓉弘照大師。後往幽州寶剎寺受戒。之後雲遊四方，嗣法於德山宣鑒禪師，並得到師兄岩頭全豁（huò）禪師點化。德山圓寂後，義存回到福州芙蓉山。後於福州象骨山結庵建院，並改山名爲雪峰。

[3] 靈樹如敏禪師（？—918），閩（今福建）人，嗣法於百丈懷海弟子長慶大安禪師。深得南海王劉隱、劉龑（yǎn）兄弟（後建立南漢）器重，禮爲「知聖大師」。劉龑將興兵，躬入院請師決臧否。師已先知，怡然坐化。留下一函云：「人天眼目，堂中上座。」劉龑悟師旨意，遂罷兵，並請首座文偃禪師出任靈樹住持。

後來文偃禪師又於韶州乳源雲門山別創新寺，盛傳雪峰宗旨，世稱「雲門宗」，文偃禪師終成一代開派宗師。民國時期虛雲和尚從曹溪來到雲門寺，見古寺年久失修，殘破不堪，但文偃祖師肉身猶存，就發願重興雲門宗祖庭。虛雲和尚歷時近十年，於 1951 年完成雲門寺重建。後來虛雲和尚的入室弟子佛源法師繼任雲門大覺寺方丈，實行農禪並重，以寺養寺。廣州光孝寺住持本煥長老（後任深圳弘法寺方丈）也曾受邀擔任雲門寺傳戒師。

這就是一代開派宗師雲門文偃禪師以被祩斷一條腿爲代價而開悟的故事。師父不用這個辦法不行啊，弟子的自我意識太強了，非得用斷腿或者是別的什麼辦法，臨時性地轉移一下他的注意力，使他的注意力從我執中、自我中臨時地擺脫出來。一旦他從自我中擺脫出來，師父加持他，嘩地一下加持力就過去了。加持力一過去，就起作用，使他當下開悟。

禪師有時候手段是有點殘忍，爲了把我們從那個粘著在身心的我執中硬生生地剝離出來，不得不採用一點非常手段或曰出乎意料的手段。這個手段一定要出乎意料，如果被你預料到它就失效了。這個方法一定要打得你措手不及，弄得你瞠目結舌，就在這個當口，禪師的加持力一傳過來，立即在你身心中起作用。你也許想著：禪師好歹也是一代大師，不說他跟佛陀一樣慈悲，但至少不會害我吧？我千里迢迢地趕來請教佛法，禪師不至於害我吧？這是常人的思維，年輕的文偃和尚也是這樣的思維。睦州和尚知道文偃的心思，也想著：好，你認爲我不會害你是不是？你認爲我一定要和顏悅色地把你待爲上賓是不是？我就打你一個措手不及，把你的腿夾斷。這太出乎意料了！就在文偃禪師措手不及之間，睦州和尚的加持力馬上過去，讓他當下開悟。

一個過來的有修證的師父看弟子有沒有上道，有沒有證悟，不需要弟子說話，衹需要弟子往那裡一站，師父就知道他的一切了。所有修證高的師父皆如此。因此禪師的加持有沒有傳過去，以及傳過去了多少，他們自己最清楚。所以就在文偃禪師說「師父，我明白了，您開門吧」這個當下，睦州和尚就已經知道文偃是真明白還是假明白，是撒謊還是沒撒謊。因爲他的加持力是過去還是沒過去，對方的身心有沒有發生脫胎換骨的蛻變，他很清楚。正因爲他清楚，他纔判斷文偃禪師沒有撒謊，就把門打開了。

這就是後來會出現「德山棒」「臨濟喝」這樣的教法之根本原因。那個德山宣鑒大師就擅長「德山棒」。有弟子問：「師父，什麼是達摩西來意？[1]」啪地一聲，德山大師一棍子打過去，說：「還問不問啦？」弟子說還問，啪地一聲，他又一棍子打過去。弟子說：「我還沒開口呢，我只是表示想問，事實上我還沒問出來，怎麼您還打我。」德山禪師說：「想問也不行。」第二天，德山禪師又說：「昨天那個問達摩西來意的和尚還在不在？站出來。」那個人剛一站出來，啪地一聲，又是一棍子打過去。弟子說：「我今天還沒問呢。」德山說沒問也該打。搞得弟子不知所措，說：「昨天問了該打，今天沒問也該打，那到底是問該打，還是不問該打？」剛說完，啪地一聲，德山大師又是一棍子，說：「問不問都要打！」（參見《五燈會元》卷第七《鼎州德山宣鑒禪師》）現在，想必大家已經理解了，你問要挨打，不問也要挨打，問不問都要挨打，爲什麼？爲的就是要你措手不及，就是要出乎你的意料，在這個措手不及、出乎意料的當下，你的自我就喪失了，你的我執就解除了。我執一解除，自我一喪失，禪師的加持力就進入你的身心，於是你就開悟了。

臨濟宗創始人，也就是「臨濟喝」的開創者義玄禪師，也是被黃蘗禪師打了之後才悟入的，而且還連續被打了三次，始作俑者就是我們上面講到的睦州和尚。據《五燈會元》卷第十一《鎮州臨濟義玄禪師》記載：

曹州南華邢氏子。幼負出塵之志，及落髮進具，便慕禪宗。初在黃蘗會中，行業純一。時睦州爲第一座，乃問：「上座在此多少時？」師曰：「三年。」州曰：「曾參問否？」師曰：「不曾參問，不知問個甚麼。」

[1] 這句話過去是用文言文問的，就是「何爲達摩西來意？」這是當時禪林師徒之間對話時，弟子最愛問的一個問題。「達摩」就是指達摩祖師，「西來」就是從印度到中國來。因爲從印度來的所有高僧，或多或少都帶一些經典到中國，唯有達摩祖師兩手空空什麼都沒帶，後來這個歷史事件就演變成了禪門的一個公案，很多禪師都愛拿這個問題來詢問他們的師父。這句話的意思是，達摩祖師從印度到中國帶來了什麼？用我們現在的話說就是，達摩祖師從印度來中國時，兩手空空什麼都沒帶，這是什麼意思呢？換而言之就是，達摩給我們傳的那個禪到底是什麼？

州曰：「何不問堂頭和尚：如何是佛法的的（dídí，的確）大意？」師便去，問聲未絕，蘗便打。師下來，州曰：「問話作麼生？」師曰：「某甲問聲未絕，和尚便打，某甲不會。」州曰：「但更去問。」師又問，蘗又打。如是三度問，三度被打。師白州曰：「早承激勸問法，累蒙和尚賜棒。自恨障緣，不領深旨，今且辭去。」州曰：「汝若去，須辭和尚了去。」師禮拜退。州先到黃蘗處曰：「問話上座雖是後生，卻甚奇特。若來辭，方便接伊，已後（同『以後』）爲一株大樹，覆蔭天下人去在。」師來日辭黃蘗，蘗曰：「不須他去，只往高安灘頭參大愚，必爲汝說。」

師到大愚，愚曰：「甚處來？」師曰：「黃蘗來。」愚曰：「黃蘗有何言句？」師曰：「某甲三度問佛法的的大意，三度被打，不知某甲有過無過。」愚曰：「黃蘗與麼老婆心切，爲汝得徹困，更來這裡問有過無過。」師於言下大悟，乃曰：「元來黃蘗佛法無多子。」愚搊（chòu）住曰：「這尿床鬼子，適來道有過無過，如今卻道黃蘗佛法無多子，你見個甚麼道理？速道速道。」師於大愚肋下築三拳，愚拓開曰：「汝師黃蘗，非干我事。」師辭大愚，卻回黃蘗。

臨濟義玄禪師（？—867），俗姓邢，曹州南華（今山東省菏澤市東明縣）人。自幼就有與眾不同的善根，常懷出塵之志。剃髮受具足戒之後，隨諸方高僧研讀經律論三藏，但後來發現經論「乃濟世之醫方，非教外別傳之旨」，於是放棄對戒律和經論的研究，轉入禪門，專心致志於真修實證之道。後來到了黃蘗希運禪師門下，在最初的三年裡，義玄默默行持，「行業純一」。當時睦州和尚是黃蘗禪師的首座，把義玄的一切都看在眼裡，有一天就問他：「你在這裡參學多久了？」義玄答道：「三年了。」睦州和尚又問：「你三年間沒向師父參問過嗎？」義玄回答：「未曾參問，不知問個什麼。」「那你何不去問問希運和尚，什麼是佛法的確切大意？」於是義玄就去請問黃蘗禪師，話音未落，黃蘗禪師掄起棍子便是一頓痛打。義玄下來後，睦州和尚問他：「問得怎麼樣？」義玄回答道：「我話音未落，和尚便痛打我，我沒問明白。」睦州和尚說：「你再去問問。」義玄於是又去請問黃蘗禪師，黃蘗禪師又把他痛打了一頓。如此連問三回，被連打三次。義玄十分茫然，就告訴睦州和尚：「承蒙首座厚愛，激勵我去向和尚問法，但是我卻連連被和尚棒打。我自恨自己業障深重，不能領悟和尚的旨意，所以我想離開這裡。」睦州和尚說：「你應當去向希運和尚告辭一下再離開。」義玄向睦州和尚恭敬地施了個禮，然後告退。睦州和尚趕緊來到黃蘗禪師處，說：「剛纔向您問話的弟子雖然是個年輕後生，卻很有特點，基礎已經打得很好，他來向您辭行時，請您再行方便接引他，他以後一定會長成一棵參天大樹，蔭庇天下蒼生。」義玄第二天來向黃蘗禪師辭行，黃蘗禪師告訴他：「你不必到其他地方去，你祇需去高安（今江西宜春高安市）灘頭參見大愚和尚[1]，他一定會向你開示清楚。」

義玄來到大愚和尚處，大愚問道：「從什麼地方來的？」義玄答道：「從黃蘗禪師那裡來的。」「黃蘗有什麼話說？」「我三次向他請問佛法的確切大意，三次挨打，不知道我是哪裡不對？」大愚罵道：「這個黃蘗，真像個老太婆，還對你那麼懇切叮囑。你真是太笨了，他打你是爲你解粘去縛，你怎麼到我這裡來問對錯呢？」義玄當下大悟，就說：「原來黃蘗的佛法就這麼簡單，也沒有什麼呀！」大愚一把抓住義玄問：「你這尿炕的小和尚，剛纔還哭哭啼啼的，怎麼現在又說黃蘗的佛法沒有什麼，你明白了什麼？快說！快說！」這時，義玄向大愚肋下打了三拳，大愚就撒手把義玄放了，說：「你的師父是黃蘗，與我無關。」於是義玄辭別大愚，又返回黃蘗門下，並得到了黃蘗禪師的印可。

義玄就繼續留在黃蘗身邊，每日參與勞作〔根據百丈懷海設立的普請之法，除守寮直（通「值」）堂老病外，都要一起去勞作，實行「一日不作，一日不食」的農禪制度〕，並經常在勞作中與師父打機鋒。有時還爲黃蘗做信使，與溈山多有往來（溈山靈祐與黃蘗都是百丈懷海門下弟子，關係密切）。黃蘗聽聞徑山失去正宗禪風，派義玄過去探查，義玄一喝喝醒徑山方丈及其眾弟子〔牛頭宗道欽（又稱「法欽」）禪師創杭

[1] 大愚禪師（764—847），嗣法於廬山歸宗寺智常禪師，法眼明徹。臨濟義玄禪師受其點化而開悟，其另一弟子末山瞭然禪師是禪宗史上最爲傑出的女尼之一。由於歸宗智常「從師馬祖道一得印可」，而希運之師百丈懷海也是馬祖道一的弟子，因此，大愚禪師與希運禪師同屬南嶽懷讓下三世。

州徑山寺，道欽圓寂後，逕山衰落，直到 862 年，南嶽下三世鑒宗禪師過來並重整徑山〕。後來因緣成熟，義玄準備下黃檗山，遊方博參。黃蘗禪師就讓人把百丈先師的禪板几案拿來，作爲印可的證明交付義玄。一番遊歷之後，義玄來到鎮州（今河北正定），在城東南隅滹沱（hūtuó）河畔建立禪院。因禪院臨滹沱河側，遂得臨濟之名。義玄禪師在普化、克符兩大上座弟子的輔佐下，承繼黃蘗宗旨，天下學人無不慕名而歸，禪宗史上著名的臨濟宗由此開宗。臨濟宗以「三玄三要」（「大凡演唱宗乘，一句中須具三玄門，一玄門須具三要」）、「四料簡（揀）」（「有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪」）、「四賓主」（賓看主、主看賓、主看主、賓看賓）、「四喝」（「有時一喝如金剛王寶劍，有時一喝如踞地師子，有時一喝如探竿影草，有時一喝不作一喝用」）、「八棒」（德山是一棒下去，在臨濟這裡，棒的使用方法要比德山複雜得多，分爲八種）等措施，接引徒眾，門風峭峻，聞名天下。

從前文中大家也可以看到，因爲禪宗強調「直指人心，見性成佛」，因此禪師在打好基礎後，大多會四處遊歷，以獲得被啟迪、點化、加持的機會，得到開悟的契機；禪師得到心傳開悟後，在師父旁邊穩定境界一段時間，然後一般都會繼續雲遊四方，以砥礪、驗證、提陞自己的證悟、境界，並達到傳播佛法的目的。小到各門派、流派，大到人類的文明文化都需要交流、溝通、碰撞、流傳，文明祇有流動起來才能活起來。

話說回來，禪宗就是在理明法透的基礎上，根據弟子的狀態，運用各種手段讓弟子暫時從自我中擺脫出來，使得加持力能夠傳遞過去並起作用，從而讓弟子當下開悟。但是弟子的這個狀態、火候非常難以把握。不過，中國的禪師練就了一種本事，可以在非常難以把握的電光石火的那一瞬間把加持力傳遞過去。禪師很會創造環境和利用環境：在沒有環境時創造環境；已經有了環境，就巧妙、及時地抓住機會利用環境。他們可以在生活的點點滴滴中抓住一切可能的機會，瞬間棒喝弟子，在弟子被棒喝得暈頭轉向時，嘩地加持力就進去了。這些禪宗教育法，是由中國人開創的較爲獨特的加持弟子之有效方法。但是，這些方法一定是那些過來人的大禪師，才能夠運用自如的。後世，特別是南宋以後，禪宗式微，禪師們更多的是在東施傚顰。弟子問：「師父，什麼是達摩西來意？」他也豎起一根手指，但沒有效果。爲什麼？因爲他只是模仿外在的形式而已，他不是抓住了那種時機，也沒有加持力，當然就失效了。所以後世禪宗越來越式微是有原因的。

總之，禪宗大師在教育弟子時，有時候需要借用一些外在的手段和手法，這樣做有兩個作用：第一，無論是棒還是喝，或是揚眉瞬目，或是豎手指，或是夾斷腿，等等，都是借用一個事件、手段來臨時性地瓦解掉弟子們深重的自我、我執，以實現心傳。第二，禪師們是借用一些事物來傳遞他們的證悟，我們統稱爲借物傳心。

茶道、禪茶就屬於第二種情況，即借物傳心。所借的這個物具體地說就是茶，通過茶把師父的證量、功德、智慧傳遞給弟子，以這杯茶爲紐帶、橋樑來實現心傳。因此，借助茶來實現心傳的過程和手段，就稱爲禪茶。這就是我們給禪茶下的一個定義。

二、禪茶的四大境界

禪茶在借助茶來實現心傳的過程中，由淺到深、由低到高可細分爲四個階段或曰境界，即識水、識茶、識人和識心，或曰辨水、辨茶、辨人和辨心，我們稱之爲「禪茶的四大境界」。下面逐一對它們進行闡釋。

(一)識水

第一個境界是識水或曰辨水。茶的前提是水，沒有水何來茶？因此，識水是禪茶的第一階段。那麼，我們怎麼辨識它呢？通過兩個方面：第一，是辨識水源。要做到所有的水一入口，我們就能分辨清楚它來自哪

裡。第二，是辨識水性。要做到所有的水一入口，我們也能分辨出它的性質是死還是活，是躁還是靜，是溫還是涼，是軟還是硬，等等。很多時候水源跟水性是互爲因果的。我們首先介紹如何辨識水源。

1.識水源

識水的第一步是識水源。大千世界，水源也多種多樣：有的從井水裡來，有的從泉水裡來，有的從自來水中來，有的從水塘水中來，還有的是從冰雪融化的雪水中而來……識水源就是要辨識出這個水是從哪裡來的。怎麼辨別呢？先不用燒，直接喝生水來辨別，要做到一喝就能清清楚楚地分辨出它是井水、泉水、自來水、河水、雨水還是雪水等等。辨別出類別之後，還要更進一步細分：①泉水可分爲山頂的泉水、半山腰的泉水、山腳下的泉水等，一入口，我們馬上就能分辨出來，因爲它們的口感是不一樣的。②井也有老井和新井之別，幾十上百年的老井冒出來的井水和剛開鑿的新井冒出來的井水，味道也是不一樣的。③不同的河水之間，口感差別就更大了。河水有山澗水，小溪水與大溪水，小河水與大河水（黃河水、長江水），甚至同一河流也分不同段位的河水，等等。這些河水的味道也是不一樣的。分辨這些不同種類或不同位置的水，靠的是直覺，難以用言語來描述，必須要多訓練，去親身經歷，經歷一多，把直覺培養出來就能辨別了。這是人人都做得到的。

那麼就泡茶而言，什麼水最好，什麼水最差呢？首先說說不好的水。死水、急流水、商品水這三種，用於泡茶是非常不好的。①所謂「死水」，就是死井、枯井裡的井水，或是沒有源頭的潭水、湖水。死水是所有水之中最差的水。②所謂「急流水」，就是水流湍急的水。③所謂「商品水」，就是經過工業加工的水，比如純淨水、桶裝水、蒸餾水等。純淨水、桶裝水、蒸餾水等用於泡茶之所以不好，是因爲它經過了很多道環節，已經被污染了，這不是物理或化學意義上的污染，而是另一種意義上的污染——人之信息的污染。每經過一道環節，就有一人或多人的信息保留在水裡，環節一多，水的信息就變雜。因此說這是人之信息上的污染，不是物理或化學意義上的污染。總體而言，凡是商品水都不好，因爲它已經成爲一個商品，在水的生產加工和銷售之過程中，注入了很多人爲的貪慾，其中桶裝水是貪慾最大的水，因爲它是最商品化的。因此最好使用那些沒有經過商品化處理和污染的水來泡茶。

而沒有經過商品化處理和污染的水中，最好者是山間泉水，其次是江河水，再次是井水（但現在的城市已經沒有井水了，用的都是自來水，自來水很一般，既不好也不壞），這就是陸羽在《茶經》裡所說的「山水上，江水中，井水下」。

識水並沒有什麼奧妙，就是留意、多喝，喝久了自然就能區分出來。一般的井水、泉水、雪水、江水、河水，都很容易辨識：井水是一種味道，泉水是一種味道，雪水是一種味道，江水是一種味道，河水也是一種味道，你一喝就能喝出來。這衹是識水的第一個功夫。

2.識水性

識水的第二個功夫，是把水性或水氣辨別出來，即它是死還是活、是躁還是靜、是滑還是滯、是軟還是硬、是老還是嫩等等。不同水源的水性是不同的，乃至同一河流的河水，因取水的水段不同，水性也會不同。譬如上游河段的水幾乎不流動，就形成一個水澗，從中取出來的水，是一種水性和味道；而中游河段的水會輕輕地流動，從中取出來的水，則是另一種水性和味道；下游河段的水流開始變急，從中取出來的水，又是另一種水性和味道；最後，就不是湍急的水流了，而是飛瀉而下的瀑布，從瀑布下取出來的水，又是另一種水性和味道。

關於辨識水性，最著名者是王安石[1]以茶辨水，識破蘇東坡[2]小聰明的典故。王安石比蘇東坡年長十幾歲，

[1] 王安石（1021—1086），以變法著名的北宋宰相。字介甫，號半山。撫州臨川（今江西撫州）人。仁宗慶曆二年（1042）進士。初知鄞縣，修築堤堰，疏治陂塘，興修水利，方便交通；並將官谷借貸於民，減輕高利貸剝削。後歷任舒州通判，常州知州、提點江東刑獄、三司度支判官等。向仁宗上萬言書，力主培養人才，變法革新。神宗繼位後，深受倚重。熙寧二年（1069），拜參知政事，主持變法。以期富國強兵。次年，任同中書門下平章事。因保守

兩人皆才華橫溢，同爲「唐宋八大家」之一，彼此雖政見不同，但友情深厚，都喜歡飲茶。但蘇東坡自恃才學廣博，喜歡耍些小聰明，當朝宰相王安石爲了教育他，經常給他出一些難題，其中幾件有代表性的事件就被明代的馮夢龍記於《警世通言》第三卷《王安石三難蘇學士》中，其中就包括王安石辨茶的故事。整個故事大體如下：

王安石晚年生了一個病，那時正是他主持變法之時，很受宋神宗（1048—1085）的倚重。神宗便派了當時最好的御醫給他看病。御醫說他患的是痰火癥，是他小時候讀書太過用功，氣血淤積在胸口造成的。這口氣淤在胸口不上不下，導致痰多、胸悶，也就是胸口有壓迫感。所以這種病很難治，一般的草藥沒有效果。王安石說：「那要怎麼治？」這個御醫果然高明，他說：「有一個辦法，那就是喝茶。但是，必須要最好的陽羨茶。」王安石說：「這不難呀，我從聖上那裡討要一點陽羨茶，聖上喝的茶當然是最好的。」御醫說：「僅有好茶還不行，還得有好水來泡這個茶，才能解除你的胸中鬱結。」御醫所說的好水，就是要從瞿塘三峽（今稱「長江三峽」）之中峽，也就是巫峽（位於四川）的兩岸中間取出來的水。衹有用這個水來泡皇帝御賜的陽羨茶，才能治療王安石的胸中鬱結之病。

這就把王安石難住了，因爲茶好辦，水卻不好取。王安石每天公務在身，十分繁忙，幾次想派人去取水，都沒有如願，再加上派遣其他人去，又不放心。正在他猶豫之際，想到蘇東坡被貶往湖北黃州任職，距離四川不遠，加上蘇東坡是四川人，這樣他就可以請求蘇東坡回京時，順便經過巫峽把水取迴帶給他。那時，他由於受到皇帝的恩寵，開口閉口都以老夫自稱，對蘇東坡說：「老夫幼年燈窗十載，染成一癥，老年舉發。太醫院看是痰火之癥。雖然服藥，難以除根。必得陽羨茶，方可治。有荊溪進貢陽羨茶，聖上就賜與老夫。老夫問太醫院官如何烹服，太醫院官說：須用瞿塘中峽水。瞿塘在蜀，老夫幾欲差人往取，未得其便，兼恐所差之人未必用心。子瞻（蘇東坡）桑梓之邦，倘尊眷往來之便，將瞿塘中峽水，攜一甕寄與老夫，則老夫衰老之年，皆子瞻所延也。」蘇東坡是一口承諾下來，說：「請您老放心，一定辦成此事。」

過了一年，黃州太守派蘇東坡進京送賀表。蘇東坡想起王老太師囑咐的事，特別派遣一個小舟，順著三峽往下走。由於東坡先生看三峽兩邊的美景太入神，想構思一篇《三峽賦》，再加上連日奔波勞累，不知不覺就睡過去了。等到他緩過勁兒醒來時，這輕舟已過萬重山，猛然想起：哎呦，我答應了王安石老先生要給他取一點水的，怎麼一轉眼，這船都已經過了中峽了呢。立即告訴水手趕緊停船，找個年長知事的老者問問三峽水哪裡的最好。後來，那個老者說：「三峽相連，並無阻隔。上峽流於中峽，中峽流於下峽，晝夜不斷。一般樣水，難分好歹。」意思就是，長江三峽都是連在一起的，沒有任何阻隔，上中下三峽的水都是一樣的，很難區分好壞，在哪裡取不是取。他想：「說的是，儘管現在我們在下峽，但下峽水也是長江水，不都是一樣的嘛，何必非要中峽水呢。」這樣一想，他就弄了一個罐子立在船頭邊沿，取了滿滿一罐子水，把它密封好，帶回京城去了。一到京城，他就去拜訪王安石，接下來是辨水最精彩的一部分，將原文摘錄如下：

茶罷，荊公問道：「老夫煩足下帶瞿塘中峽水，可有麼？」東坡道：「見攜府外。」荊公命堂候官兩員，將水甕抬進書房。荊公親以衣袖拂拭，紙封打開。命童兒茶灶中煨火，用銀銚汲水烹之。先取白定碗一隻，

派反對，新法推行受阻，熙寧七年罷相，出知江寧府。第二年復相，熙寧九年，再次罷相，出判江寧府。退居江寧（今江蘇南京）半山園。元豐二年（1079），復拜尚書左僕射、觀文殿大學士。封荊國公。神宗死後，太皇太后高氏聽政，以司馬光爲相，盡罷新法，王安石閉門不言政。哲宗元祐元年（1086）去世，贈太傅、謚號「文」。王安石博學多才，曾自註《周官》、《當書》、《詩經》又作《字說》。善詩文。詩詞清新高峻，散文雄健、簡潔。今有《王文公文集》、《臨川先生文集》行世。

[2] 蘇軾（1037—1101），中國文學史上著名的大文學家，書畫家。字子瞻，號東坡居士，眉山（今屬四川）人。宋仁宗景祐三年十二月十九日（1037），蘇軾出生於眉山縣城中。其父蘇洵是大器晚成的散文家，母程氏亦識翰墨，故蘇軾成年即「學通經史，屬文日數千言」。嘉祐元年（1056），他與弟蘇轍出川赴京應舉，次年同榜進士。兄弟聯名高中，加之名流對蘇洵的舉薦，「三蘇」一時名噪京師。神宗年間，王安石變法如火如荼，蘇軾早有許國壯志，因而於熙寧二年（1069）從鳳翔還朝時，便捲進了政治漩渦，直至一生。他先是以爲新法「欲速則不達」、「輕發則多敗」，上書進言，不被採納。於是請調外任，爲杭州通判，又改任密州、移知徐州、湖州。任地方官期間，他一面盡心守職，一面於變法發議論。元豐二年夏，他突然以「銜怨懷怒，恣行丑詆」罪被捕下獄，幾死。出獄後貶謫黃州（今湖北黃岡），與家人除草拓荒，躬耕其中，自號東坡居士。後在官場幾經沉浮，憂勞成疾，於1101年與世長辭，享年六十四歲。（史仲文、胡曉林主編，武金銘、劉士文、王文治本卷主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，中國國際廣播出版社1998年版，第240頁。）

投陽羨茶一撮於內。候湯如蟹眼，急取起傾入，其茶色半晌方見。荊公問：「此水何處取來？」東坡道：「巫峽。」荊公道：「是中峽了。」東坡道：「正是。」荊公笑道：「又來欺老夫了！此乃下峽之水，如何假名中峽？」東坡大驚，述土人之言「三峽相連，一般樣水」，「晚學生誤聽了，實是取下峽之水！老太師何以辨之？」荊公道：「讀書人不可輕舉妄動，須是細心察理。……這瞿塘水性，出於《水經補註》。上峽水性太急，下峽太緩。惟中峽緩急相半。太醫院官乃明醫，知老夫乃中脘變癥，故用中峽水引經。此水烹陽羨茶，上峽味濃，下峽味淡，中峽濃淡之間。今見茶色半晌方見，故知是下峽。」東坡離席謝罪。荊公道：「何罪之有！皆因子瞻過於聰明，以致疏略如此。」（《警世通言》第三卷《王安石三難蘇學士》）

水甕：一種裝水的陶器，腹部較大。銀銚（diào）：銀製的煎藥或燒水用的器具，形狀像比較高的壺，口大有蓋，有手柄。此外也有用沙土或金屬製成的銚。白定碗：定窯燒制的瓷碗。定窯泛指位於河北省曲陽縣境內的澗磁村、柳泉村等燒造白瓷的窯場。因唐、宋時曲陽縣隸屬定州管轄，所以稱「定窯」。定窯始於唐，終於元，燒瓷歷史長達六七百年，是繼唐代邢窯（唐代燒造白瓷的著名窯場。窯址在今河北省內丘縣，內丘唐時地屬邢州，故簡稱「邢窯」，也稱「邢州窯」）而起的一個巨大的瓷窯體系。崛起之後，歷經唐、五代，到宋代達到鼎盛。元代以後雖然逐漸衰落，但在中國制瓷史上，卻永遠是一座高聳入雲的豐碑。「定州花瓷甌，顏色天下白。」從這兩句當時人人盡知的詩句中，可以明顯感受到，定窯瓷，特別是定窯白瓷，已經成了天下的標準色。[1]陽羨茶：一種名貴綠茶，產於江蘇宜興，有「天子未嘗陽羨茶，百草不敢先開花」的說法，歷來與杭州龍井茶、蘇州碧螺春齊名，被列爲貢品。茶色：指茶湯的顏色。陸羽《茶經・四之器》曰：「邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色綠。」半晌（shǎng）：好一會兒，一陣子。強調時間長。

喫茶寒暄之後，王安石就問：「東坡先生，我拜託你的瞿塘中峽水取到了沒有？」蘇東坡說：「當然取到了，就在府外。」王安石就派兩個小官吏把水甕抬進了書房。因爲這個水特別珍貴，王安石親自打開紙封蓋子，命人在茶灶裡生火，用銀銚舀一點出來煮，同時取來一隻白定碗，把一小撮陽羨茶投入碗中。待水燒開之後，立即取出來倒入碗中，沒想到泡了半天，茶葉才慢慢地開始浮起來。王安石就已經心中有數了，問道：「這水是從哪裡取來的？」蘇東坡說：「巫峽。」王安石說：「那就是中峽水了。」蘇東坡說：「正是。」聽到東坡先生這樣的回答，爲了驗證自己的判斷，他就喝了幾口，最後確定自己的判斷無誤。他就笑說：「東坡先生，年輕人不老實啊，你又來欺騙老夫了。這明明是下峽之水，你怎麼謊稱是中峽水呢？」蘇東坡大吃一驚，轉述當地老者的話說：「您不是要長江三峽的水嗎，當地老者說『長江三峽相連，水都是一樣的呀』。我誤聽誤信了別人的話，所取的的確是下峽水。老先生您是怎麼知道的？」他說：「讀書人不能不經慎重考慮，就輕率地採取行動，要仔細審察事物之理。這個瞿塘三峽的水性，出自《水經補註》。上峽水太急，只作用在頭部；下峽水太緩，只作用在小腹；唯有中峽之水，不急不緩，作用在胸腔，才能解除我胸口郁結之疾。太醫是高明的醫生，知道老夫我的病是胸中鬱結，所以要用中峽水作爲藥引子。我是從兩點判斷出它是下峽水的：第一，用這個水泡茶，茶葉在水底久久不展開、不上浮，茶的顏色半天才看見，這就證明這個水是凝滯昏沉的，祇有下峽水才會如此。這是從茶葉對水的反應上來判斷。第二，我喝了一口，果然它的口感很凝滯昏沉，也很緩，證明它的水性過緩，因此是下峽水。當時的御醫已經吩咐，我這個病是氣血鬱結在胸膛中，不上不下，必須是中峽水才能與之相應，與之對癥。」這一來，蘇東坡啞口無言，說：「不瞞先生，果然被您說中了，但我不是惡意的，我是因爲三峽景色太美，看出神了，等回過神來，這船已經到下峽了。爲了向您老應命，我就應付式地取了一點水回來，沒想到被老先生一眼洞穿，您果然不凡。」他只好離席謝罪，王安石說：「何罪之有？皆因子瞻過於聰明，以致疏略如此。」這是故事的最後一句話，是王安石拿這件事情來教訓蘇東坡的，王安石說他病在太聰明，用我們現在的話說，就是聰明反被聰明誤。

[1] 參見草千里編著：《中國白瓷鑒定》，浙江大學出版社 2004 年版，第 1—15 頁。

這個故事說明，水流的速度對水的口感和水性是有很大影響的。因所處的位置不同，流動速度不同，造成長江三峽之上峽、中峽、下峽的水之口感、水性完全不同。因此，我們學習茶道，懂得識別水性至關重要。因爲衹有水性好的水才能泡出好茶，水性差的水泡出來的茶則不可以喝。

那麼什麼叫水性差呢？就是或太躁，或太滑（就如石頭上長滿了青苔，人一踩上去就滑倒的感覺），或太滯，或太溫，或太軟，或太硬（太幹），或太嫩，或太老，這都是水性極端的表現。總體來說，極端的水不適合泡茶。無論是井水、泉水還是河水，不管是哪種源頭的水，我們都不要在極端地段取。举几个例子来说明：①就拿井水而言，既不要在太老的井取水，因這樣的水太滯（水不旺，沒有活力），也不要在太新的井取水，因這樣的水不是太軟就是太幹。太老或太新的井水都屬於極端的水，都不適合泡茶。②再拿河水而言，不要在瀑布的地方取水，因瀑布水流太急，水性太躁，服之傷身。反之，也不要在江河下游水流太緩的地方取水，因水性凝滯昏沉，也不適合泡茶。③再拿泉水而言，噴泉冒出來的泉水也不能飲用。噴泉爲什麼稱爲「噴泉」呢？就是因爲水壓太大，把水噴出來，形成了噴泉。而這樣的水，因水性太躁，也不可飲用。反之，如果是太過微小的涓涓細流，要很仔細才能看到有水流，因水性太疲，也不可飲用。④再拿雨水而言，如果是在夏天天氣非常熱的時候，突然之間飄來一朵雲彩，嘩地下起了瓢潑大雨，這種雨水也不可飲用。爲什麼？水性或曰水氣太躁，飲用了對身體有害而無益。如果是春天的綿綿小雨，我們把雨水收集來，就非常適合泡茶，因爲這個時候天氣不冷不熱，雨水不緊不急，水性很好。⑤前面列舉的這些都屬於生水的水性。熟水也有水性，所謂的「熟水」就是燒開的水。燒水時，水性既不可太老也不可太嫩。比如水沸騰後，還長時間地在那裡燒，或者水開之後，一段時間後發現變涼了，再反覆煮開，這兩種情況都會導致水性變老；反之，水才冒幾個泡，還沒有沸騰就拿下來，就會導致水性太嫩。怎樣才能確保水性適中呢？只把水燒一遍，而且剛好燒到 100℃沸騰，水性就剛剛好。這衹是給大家一個提示，例子舉不勝舉，我們以此類推就可以了。

什麼叫水性好呢？就是既不太硬又不太柔，既不太急又不太緩，既不太沉又不太滯，既不太老也不太嫩。換而言之，最好的水是中性水。而中性水來自中間，因此我們宜取中間的水，不宜取極端的水。中間的水在哪裡，不好確切地說，現舉個例子來說明。比如，上文講過最好用山間泉水來泡茶，但這個泉又分爲很多種：按照地理位置，可分爲山頂上的泉、半山腰上的泉、山腳下的泉、平地上的泉等；按照水流湍急程度，可分爲噴泉、溢流泉等；按照溫度，可分爲溫泉、冷泉等。所以在取山間泉水時要注意幾點：首先，它既不是在山頂也不是在山腳，而是大約在半山腰的位置。其次，它不是噴泉噴出來的泉水，而是緩和地流出來的泉水——如果是草叢中的涓涓細流，或是從小石縫中流出來，若不仔細看都看不見的小泉水，都不要用，我們要的水，是從不緩不急的泉中流出來的。再次，它不是高溫（水溫達到八九十攝氏度）溫泉冒出來的水，也不是冷泉冒出來的水，而是常溫（二三十攝氏度）之泉冒出來的水。江河水亦復如是。總之，不管從哪裡取來的水，衹要一入口，水性不是太極端就好。

那麼，怎樣的水才能稱爲上乘之水呢？同時具備清爽、溫和、中性這三類屬性者纔是上乘之水。所謂「清爽」，就是指這個水喝到嘴裡很清爽。所謂「溫和」，就是指這個水有一種說不清的溫和或柔和，彷彿有一種滋潤、慈悲的母愛或者生發力在裡面。所謂「中性」，就是指這個水不極端。用這樣的水來泡茶是最佳的。

識水或曰辨水乍一聽，很多人都覺得很神奇也很難，其實，衹要多實踐、多練習，掌握起來並不難。邱光順師父當年給我們講解辨水或識水的時候，是不泡茶的。他是先拿來幾種不同來源的水——井水、自來水、礦泉水、雪水，之後把幾種水分別倒進不同的杯裡，讓我們一邊喝一邊辨別生水的水質、水性，然後給我們講解。開始大家都以爲這個很難，其實它衹是理論上講起來複雜，操作上並不難。只要把上述所說的幾種水氣或曰水性理解透了，辨水還是很容易的。在練習時，我們一喝，確實發現井水跟泉水之間的差別很大。師父又分別把山頂、半山腰以及山腳的泉水倒給我們喝，我們一喝，果然發現口感不一樣。

之前沒有學習茶道時，我們覺得不就是一個水而已，咕咚咕咚地灌下去就是了，能有什麼不一樣。直到跟邱光順師父學習了水性之後，還真的能喝出不同水源或不同地段的水之區別來：有的喝到嘴裡感覺特別凝滯；有的喝到嘴裡往兩邊跑（要麼往左邊跑，要麼往右邊跑），也就是比較極端；有的喝到嘴裡感覺很幹很硬；等等。這些感覺都清楚得很。當時第一次喝水，我們跟邱光順師父一起學茶道的幾個人，就能做到把各種水辨別得很清楚的程度了。後來，我們在講授茶道時，發現大家也很容易就做到了。所以，衹要老師講清楚了，學生聽明白了，之後在實踐中都能把水性辨別出來。這是經驗智慧，我們只要多品、多嘗、多留意，在識水上，自然就會積累很多經驗。總之，不同來源和不同水性的水，要做到一入口就能很準確地辨別出來。做到這點相當容易，我們要有信心。

3.水性的變化

泡茶過程中，水性是會發生改變的，影響水性變化的因素主要有兩個：

首先，注水的方式會改變水性。燒水或泡茶，在入水（也說注水）的時候不要太急，如果倒得太急，水就會在茶壺或茶杯中翻滾，導致水性變躁，泡出來的茶就不好喝。所以，爲了把茶泡好，我們就要注意訓練好自己的泡茶手法，在這裡簡單地給大家回憶一下：第一，倒水時，要緩慢。第二，倒水過程中，水流要均勻，不能忽快忽慢。第三，給茶杯注水時，要從側面順時針轉著圈注水，讓水從茶杯的邊緣進入，不要從中間衝下去。爲什麼要轉圈？因爲轉圈會形成一個圓，讓水形成一個聚勢，而不是散勢。第四，收水時，也不要收得太急（不要突然之間就收了），要抬起茶壺慢慢地把水收掉。一言以蔽之，把水倒入茶壺時，整個過程都要流暢、均勻；從茶壺往茶杯裡倒茶時，亦復如是，不要讓水嘩地一下衝下去，要很緩慢、均勻地倒下去；收水時也是要緩慢地收掉。

其次，不同的人用水會改變水性。比如，性格急躁的人給你倒一杯水，你往嘴裡一喝，馬上就能清楚地感覺到水裡含著一種躁氣。反之，性格柔軟的人，衹要他摸了水壺，給你倒一杯水，你往嘴裡一喝，也是立即就能感覺到水裡含著一種柔軟。也就是說，同樣一個壺，裝著同樣的水，如果是一個性情急躁的人拿起這個壺給你倒水，水就是急躁的；之後再換一個性情柔軟的人，衹是拿一下這個壺把水倒進你的杯子裡，水一入口，你馬上就感覺它和之前不一樣了。這時，你就會對業力有一個異乎尋常的理解。儘管平時我們也反覆地講人與人的業力是多麼不同，人與人之間的差異有多麼大，但大家會覺得這個有點抽像，不好理解。但辨水就特別具象，可以讓我們非常直接地理解業力：衹要一個人碰了壺，他的業力馬上就作用到壺裡的水，使水性發生改變。不同業力或不同稟性的人，所倒出來的水，差別就是這麼大，真是不可思議！所以親身經歷之後，很多人都震驚地發出感嘆：「哎呀，不試不知道，今天經過倒水的對比才真切明白，人與人之間的業力，差別是如此之大。關鍵是這個差別居然還能被如此清晰地辨別出來！」

人與人之間的差異實際上就是業力和業障的差別。從表象上看，你喝的是水，實際上你喝的是業，你辨出來的也是業。這就叫識水。

㈡識茶

禪茶的第二個境界是識茶或曰辨茶。識茶的功夫比識水要高一些，難度也比識水要大一些。所謂的識茶，主要是從兩方面把握：在泡茶之前，首先聞一聞茶葉有沒有發霉，茶性如何；泡茶之後，再嘗一嘗茶水，把茶葉的相關信息嘗出來。泡茶前，茶具和茶主都需要做好調整。

茶具要求：第一，要清潔。也就是茶具要乾淨，不能有很多污垢。第二，要輕巧。有些商店裡賣的茶壺既高也大，抱都抱不動，顯然不能用來泡茶。茶具要靈巧，不能太笨重。第三，要順手。也就是周圍要什麼有什麼，通俗地說就是工具要齊備。

茶主要求：誰來泡茶，誰就是茶主。茶主要做到正心、誠意、禪定。所謂正心、誠意，即前文所講的調身、調息、調心，以及用生命的態度來泡茶，從內心中生起一種「敬神如神在」的神聖和莊嚴之感。在這個基礎上，泡茶的過程就是一次禪定的過程。禪定就是靜慮或思維修，禪定又分成兩種，一種是靜態禪定，一種是動態禪定。靜態禪定就是把眼睛閉上，打坐冥想一些東西。動態禪定是什麼呢？比如，我們現在一邊講話，一邊處在很深的禪定中，這種行站坐臥不離禪定就叫動態禪定。爲什麼要有動態禪定？因爲我們要對這個水進行加持，用禪定力來改變它。我的茶道師父邱光順先生要是禪定狀態好（他也不是時時刻刻能做到），泡一杯濃茶出來，喝的人感到一點茶味都沒有。這時的濃茶是什麼味道呢？是天上甘露的味道，沁人心脾。所以喝這杯茶，就是在喝甘露，不是類似甘露，它就是甘露。

那麼，茶具和茶主，以及此前所說的壇城都調整到位後，我們就開始泡茶和識茶了。識茶又可細分爲三類：識茶葉，識茶水和識茶氣。

1.識茶葉

所謂「識茶葉」，即這杯茶一入口，馬上就能知道與此茶葉相關的一切知識。這裡所說的知識，不是指辨別它是龍井茶、普洱茶還是鐵觀音，辨別茶葉的種類不算本事，我們要辨別的是茶性。茶性之辨別可分爲幾步：①一入口就能判斷出它是南方茶還是北方茶。②進一步判斷出它是高山茶還是平原茶，是長在山陽面還是山陰面，是長在河邊還是其他地方。③更進一步判斷出它的年份，也就是判斷出它是哪一年的茶。譬如說陳茶，是存放了三年、五年還是八年，要通過喝茶就能分辨出來。④再進一步判斷出它是哪一年採摘的，採摘當天的天氣是多風、多雨、多霧還是晴天，等等。⑤最後辨別出它是誰採摘、誰晾曬的。如果是女人採摘和晾曬，也要辨別出她是五十歲的婦女還是十八歲的少女。達到這一步，識茶或曰辨茶就可以說是爐火純青了。

邱光順先生在識茶上就達到了這樣爐火純青的水平。他衹要把茶一喝，就能很準確地說出它是哪一年的茶：如果他說一個茶存放了七年半，那絕對沒有偏差，你一看生產日期，再推算時間，發現真的是存放了七年半；再換個茶，一入口，如果他說這個茶存放了六年整，你再一推算時間，發現它真的存放了整整六年。邱光順先生是怎麼知道的呢？我也問過他這個問題，他說這個還真說不上來，靠的就是一種直覺：這個茶一入口，腦子裡就冒出一個念頭——六年；第二個茶一入口，又冒出另一個念頭——七年半；第三個茶一入口，又冒出另一個念頭——三年半。他說：「我就是這樣辨別茶葉年份的，沒有什麼方法。」這就是邱先生的答案：沒有方法，靠的就是一種直覺或曰感覺。

需要強調一下，其實存放太久的茶葉並不好。什麼東西都有一個度，茶葉如果不存放、不沉澱，氣就太浮，有點像十七八歲的毛頭小子到哪裡都毛手毛腳的樣子，這就是新茶的缺陷。反之，如果茶葉存放上二三十年或更久，反而喝不了，因爲它已經太老了。儘管你保存得很乾燥，沒有讓它發霉，那也不行。主要是茶葉一旦存放太久，茶氣就沉，這種沉裡就含有一種惰氣，有點像日落西山或者暮氣沉沉的老人，這就不好。那麼茶氣的火候，最好是處在二十歲到四十歲之間，這衹是一個比喻。茶氣太嫩了就有一種浮氣，太老了就有一種惰氣。就看你喝到嘴裡的茶有沒有浮氣或者暮氣、死氣，如果有其中之一種，它就不是上品茶葉；反之，既沒有浮氣也沒有暮氣，它就是好茶葉。那麼到底保存多久就可以去掉浮氣？保存多久茶葉就有暮氣？因爲不同茶葉的保存方法、年代都不一樣，所以這很難一概而論。一般而言，存放時間大約在一年到五年之內，於茶葉而言就是最好的。若低於一年，浮氣沒有去掉，超過五年就暮氣重重或者死氣沉沉，就有一種秋殺之氣，這樣的茶葉就不是上等茶葉。

關於識茶葉，還有更神奇的，有時邱先生一喝，就能直接說出：這是高山茶，那是平原茶；這個茶營養不良，也就是茶樹沒有施肥，營養不大好，那個茶營養過剩；這個茶是從山之陽面採摘的，那個茶是從山之

陰面采摘的；這個茶採摘時是陰天，那個茶採摘時是晴天；等等。邱先生甚至都能喝出是男人採摘的茶，還是女人採摘的茶。我問過他這個問題：「您咋知道這個茶是女人采的還是男人采的？」他說：「我也不知道，我就是從茶裡面喝出了男人味兒。」我又問：「男人味兒是什麼味兒？」他說：「我也不知道是什麼味兒，反正就是喝出了男人味兒，我就知道是男人採摘的。要是喝出女人味兒，我就知道是女人採摘的。我還能進一步地區分是年紀大的女人採摘的，還是年紀輕的女人採摘的。」我驚訝地問：「這個您都能區分清楚啊！」他說：「可以啊，這女人味兒中還有老女人味兒和少女味兒，兩者是不一樣的。」我就問：「那到底怎麼區分出來？」先生說：「你喝多了自然就知道了。口業清淨是前提。如果口業不清淨，你什麼都喝不出來。反之，衹要口業清淨，自然就能喝出來。你一喝，如果感覺這個茶裡面的水氣（注意這個『水氣』當然是指水，不是指那個茶，『水氣』的意思有點難以表述，衹能去意會）太重，就證明採摘的時候是陰天。反之，如果感覺這個茶水很清爽、乾爽，就證明是在晴天採摘的。如果你喝出了清晨泥土的芬芳，就證明這個茶是在早晨採摘的。如果你喝出了太陽的味道，就證明這個茶是中午前後採摘的。所以是在早晨採摘還是在正午採摘，是在陽氣初升之時採摘還是陽氣很足之時採摘，這一切都清清楚楚。現在給你們講這些，好像很神奇也很微妙，其實不神奇也不微妙。等你喝茶喝久了，心靜下來了，自然就會判若水火。那個早晨的味道跟中午的味道，男人的味道跟女人的味道，山陽的味道跟山陰的味道，山頂的味道跟平地的味道，等等，是完全不一樣的，都可以喝出來。就是一口茶喝下去，就能知道這個茶的很多信息。這就叫識茶！」

邱先生還跟我講過一個關於識茶的故事。有一次，他和幾個人到杭州西湖的龍井村，準備採購一點龍井茶。那個龍井茶是真正意義上的龍井茶，它是從龍井[1]旁邊的那幾棵茶樹採摘的茶葉製作而成。那個時候它非常金貴，可以達到幾十萬元一斤，而且即使你有錢想買也不一定能買著，還要看運氣。當時，他們去到一戶人家那裡，這戶人家就把自家的幾罐龍井茶拿出來，它確實是好茶，但要價太高。這戶人家就說這個茶是茶中精品，又是如何難得，不斷地自賣自誇，並且還拿出一點泡給大家喝，證明它是真龍井。因爲茶不錯，他們確實想買一點，但是要價太高，大家就只好跟茶主不斷地討價還價。先生說：「我就拿了其中一罐茶，走到旁邊打開，爲的就是能夠靜下心來識茶。罐子打開後，我聞了一下，腦子裡面就產生了一種場景或者說意象，很真切、很真實，真實到不容懷疑。」於是，他就來到茶主身邊，把他看到的意象告訴茶主，說：「這個茶一般，因爲採摘茶葉這一年雨水太多，所以茶質不好。不僅如此，採摘的那一天也是陰雨綿綿，你們就等著，盼望快點天晴。本來你們早晨天一亮就準備採茶的，但是看著太陽都沒有出來，霧氣騰騰的樣子，你們就一直等，等到快 11 點時，雨終於停了，陰雲也散開了一點，露出了朦朦朧朧的小太陽，因爲聽天氣預報說下午還有大雨，你們就趕緊採摘。前後只摘了一兩個小時。到了中午烏雲把太陽遮住了，又開始稀稀落落地下起雨來，你們就停止摘茶，最後你們把採來的這點茶製作成了這幾罐茶葉。是不是這樣？」說著說著，他就看到茶主那個眼睛瞪得越來越大，最後大得像個銅鈴似的：「天哪，你是怎麼知道的？你到底是人還是神？！你所說的和我們當初之情景是一模一樣的，一字不差。這都已經過去了半年，我幾乎都忘記了，你居然說得那麼清楚，就連有多少個人採摘，是怎麼採摘的，天又是如何下雨的，等等，這麼多細節你都知道，這也太神了。我賣了一輩子的茶葉，從來沒見過你這麼神的人。行了，看來我今天遇到高人了，就不跟你講價了，這罐茶就以最低的成本價賣給你算了。」先生說，本來那幾罐茶要幾萬塊的，結果不到一千元就買到了，撿了個便宜，這也是那戶人家自願賣的。這就叫識茶葉。

我們是可以做到很準確地把茶葉相關的信息，全部在腦子裡呈現出來的。所以，識茶葉不是辨別茶葉的種類。我們這裡所說的識茶葉，是需要一定的學習和修煉的，是需要一個長時間的過程才能做到的。其中之奧妙是什麼呢？就是「心靜」兩個字。不斷地心靜，不斷地心靜，達到一定程度，一喝茶就知道茶葉的茶性。

[1] 在浙江杭州西湖之西的風篁嶺上。本名龍泓，又名龍湫。相傳三國時發現水出石岩，四時不絕，以爲與海相通，其中必有龍，故名「龍井」。傳說晉代葛洪曾在此煉丹。

如果在炒茶葉的過程中，炒茶葉的那兩口子正在吵架，他一邊炒一邊罵「這個死老太婆，這個死老太婆」，這種茶葉就喝不了，爲什麼？因爲茶葉裡面吸收了他的嗔恨、怒氣，但是表面上看都是茶葉，普通人辨別不出這裡面的信息。衹有會辨茶的人，一聞或一嘗或一喝這個茶葉，就知道它喝不得，即使再貴也倒掉不要了。因爲在摘茶、炒茶的這幾個重要環節出了問題，使茶氣裡有了嗔恨、怒氣。做到這個的前提是你首先要能辨別出來，如果辨都辨不出來，怎麼決定哪個茶可以喝，哪個茶不可以喝呢？所以第二步的識茶葉很重要。

2.識茶水

識茶葉不是識茶的全部，識茶還有一個重要內容，即識茶水。什麼是識茶水呢？就是辨別茶跟水有沒有相融，這是最低、最簡單也最基礎的辨別。茶跟水越相融，這泡茶的品質就越高；反之，越不相融，這泡茶的品質就越低。那麼，茶水融不融與人品是直接相關的。人品越高的人泡茶，茶與水就越相融，人品越低的人泡茶，茶與水就越不相融。所謂茶與水不相融，是指茶一入口你就能感覺到茶是茶、水是水，它們中間好像隔著很大的距離似的。如果是這種情況，那麼你就知道這杯茶是下品，原因之一就是泡茶人的品行太低。還有一種情況，泡茶人的人品很高，但他所泡之茶卻出現了茶與水不相融的現象，這又是怎麼回事呢？原因是心不在焉。如果一個人品不低的人泡出了茶水分離的茶湯，你就可以判斷他泡茶時心不在焉。一個人衹要泡茶時心不在焉，他所泡的茶就會茶水分離。你還可以通過辨別水性來進一步判斷他的精神狀態：如果泡出來的茶湯水性太急，說明他此時的性情是急躁的；如果泡出來的茶湯水性較散，說明他此時的心態就是散的。

也就是說，茶相當於一個人的鏡子，茶是什麼樣，這個人就是什麼樣。通過辨別他泡出來的茶水，就可以知道一個人一直以來的狀態或者此刻臨時的狀態。這就是識茶水之微妙！

3.識茶氣

關於識茶，還有一個重要的內容：識茶氣。我們經常聽喝茶的人說起茶氣，說茶氣足不足，喝到嘴裡如何如何，怎樣區分，等等。茶裡面是有茶氣，但不能把它理解成是茶中的空氣，茶氣是一個很抽像的難以形容的東西。茶氣之「氣」在這裡相當於我們平時所說的精氣神之「氣」。我們經常說某人氣色不錯，這個「氣色不錯」是什麼意思？不是說這個人臉上冒出了不錯的空氣，而是說他看上去精神面貌很好。所以氣色之氣跟空氣毫無關係，茶氣也跟空氣沒有任何關係。一般來說，茶氣越足，茶水就越好。那麼，怎樣識別茶氣？可細分爲如下幾個環節：

第一個環節，喝一口茶，先含在嘴裡別急著往下嚥，把舌頭展平，把茶水托在舌頭上，停留幾秒，用舌頭來感覺它是否凝聚。第一個環節體會的是茶氣。這裡有三點注意事項：①喝的是一中口，不是一小口也不是一大口。因爲水太少了體會不出茶氣，太多了也不行。②喝到嘴裡後停留幾秒，含著茶水不動，靜下心來用舌頭感覺它。③停留時間不能太短也無需太長，時間太短則來不及辨別，時間太長也沒有必要。通常三秒就足夠了，快則一到兩秒就足夠了，但最慢不要超過五秒。總而言之，這個環節是通過體會茶水的凝聚程度，即茶形是凝聚的還是渙散的，來判斷茶氣是否充足。通常是茶氣越足，茶水越抱成團；反之，茶氣越弱，茶水就越渙散。有一個非常貼切的例子，就是荷葉上的那個水珠無論怎麼滾動都不渙散，始終抱成一團，同理，茶氣足的茶水也會在舌頭上抱成一團，如果是茶氣特別足的茶水，你甚至能感覺到這團水珠彈性十足。相反，如果茶氣不足，茶水托在舌頭上是團不住的，是渙散和癱瘓的，就像一個精氣神不足的人，一副鬆垮而癱瘓的樣子。

此外，茶水凝聚，證明人心是凝聚的；反之，則證明人心是渙散的。此環節辨別的是泡茶人此時此刻的境界和狀態，它不代表過去，也不代表未來，只代表現在。如果泡茶人現在是緊張的、侷促的、焦躁的，那麼他泡出來的水在舌頭上就是散亂而無形的；如果他此時是氣定神閑、放鬆且自然的，那麼，他泡出來的水就是溫和凝聚的，甚至能凝聚成球狀。這個講起來好像有點神秘，其實，真正喝的時候非常容易就能辨別出

來，你能夠很清楚地感覺出來。這是識茶氣的第一個環節。

第二個環節，把茶水托在舌頭上感受過後，就咽下去，感受茶的力量能到達哪裡。這個環節體會的是茶力。簡單地講，水往下咽時，有一股力道，你就體會這股力道能走到哪裡。如果你感覺它一入喉就消失了，不知道跑到哪裡去了，就像泥牛入海一樣找不著了，這就說明茶氣不飽滿，茶力微弱。反之，如果茶氣飽滿，茶力充足，你能清楚地感覺到它不僅經過了喉，還進入到你的胃裡。如果茶氣再飽滿一些，你甚至會感覺到它穿過了胃，繼續往下走，一直走到下丹田的小腹那裡——最低限度是走到肚臍那裡，這種感覺才消失。茶氣最好的能到達哪裡呢？能夠到達下丹田。大多數人到達心口和嗓子這裡就消失了，那麼到達這個地方證明什麼呢？證明此人氣短。氣短意味著此人之氣的質量不好，通俗地說就是心浮氣躁，體質也一般。

那麼，茶力往下運行的情況還分爲很多種。一種是高山墜物狀，就像一塊石頭從山峰上直接墜落下來一樣；一種是瀑布下落狀，面很寬，就像那個黃果樹瀑布一樣從上面一瀉而下；一種是蚯蚓鑽地狀，像一條蚯蚓在泥土中一樣鑽來鑽去，但它畢竟是蚯蚓，所鑽的路線很細；還有一種是小溪流淌狀；等等。我現在講的衹是一個大體上的劃分，其實每個人的力道都是不一樣的。這個力道代表什麼呢？代表著一個人的生命狀況。注意，這個生命狀況與他此時此刻沒有關係。前麵茶水在舌頭上的茶氣代表的是此時此刻，而茶水往下嚥的這個力道代表的是他恆常不變的生命狀況、個性特色、生命品質。

比如，之前我們在一個茶樓上遇到一個練瑜伽的小女孩，由於她自己的心性很純潔，她泡茶給我們喝時，茶水裡除了有茶香，仔細一品還發現有另一種香：德香。我已经很久没有遇到過這樣的人了，當即我就判定說這個小姑娘品德高尚、心性純潔，因爲她泡出來的茶，除了有茶香以外，還有一種香更沁人心脾，蕩漾得也更久遠。這種體會特別明顯，在舌頭上就能感覺出來。可見她的品行肯定不是一般的好，而是好中之好，衹有身心清淨、品行高潔者，才有這種德香。我們修行人如果經常助人爲樂，功德很好，很快也會有這種德香。哪怕泡的不是茶，只是一杯白開水，這杯白開水裡都會有德香。這就是力道的奧妙。

每個人的力道都不一樣，證明每個人的生命狀況、個性特色和生命品質都不一樣。大家可以通過這種方式來認識、瞭解自己的優點和不足。衹有知道自己的不足，我們才能改而正之；若不瞭解自己的不足在哪裡，如何改而正之呢？這就是第二個環節，體會茶力。

第三個環節，當你對水的感覺消失以後，意識要停留在這個消失的位置，關注這個地方，靜下心來體會有沒有一種東西往全身擴散或蕩漾開來。第三個環節體會的是茶神。當水往下嚥，力道下去以後，茶神就往全身擴散和蕩漾。大多數人衹有前面兩個環節的茶氣、茶力，沒有第三個環節的茶神，也就是水嚥下去後就石沉大海了，如果一個人意誌薄弱，他所泡的水在舌頭上就是渙散而無力的，嚥下去就消失了，根本就談不上第三步。而一些品格高尚、身心健康之人，特別是修行人，泡出來的茶就有茶神。即茶水嚥下去後，茶神就往全身擴散和蕩漾。不管它是消失在喉，消失在胸，消失在胃，還是消失在肚臍或小腹，在此消失處，馬上會蕩漾出一個漣漪來。這個感覺特別像在平靜的湖面中扔下一個石塊，然後以石塊爲中心形成水波和漣漪，向周圍蕩漾。同樣，就在我們身體這個茶水消失的地方，以此爲中心，也會有一股力量像波浪或漣漪一樣向周圍擴散。這個擴散，有時很快，不到一秒甚至零點零一秒就沒有了。如果稍微擴散一下就消失了，就表明茶氣不足。如果茶氣充足，它就會擴散、蕩漾兩三秒。茶氣更足時，它會繼續擴散和蕩漾，有的會擴散、蕩漾到整個小腹的邊緣，也就是兩肋到背部的內側，有的會擴散、蕩漾到四肢。最好的是這種擴散、蕩漾能夠穿過皮囊，透出體外。

那麼，這種透出體外又可分爲三種情況：一種是剛剛透出去就消失了；一種是透出去後，繼續往外向四週蕩漾一段距離才消失；還有一種是透出去後一直蕩漾到天地邊緣，你甚至都找不到它的邊界，這是最好的情況。邱光順先生說，他也不是每次都能達到這種情況，多數時候能透出皮膚就很不錯了，衹有在自己禪修

狀態最好時，泡出來的水，無論是自己喝還是給別人喝，一喝下就蕩漾出去，找不到邊界，就是說茶氣與天地同邊了。天地有多遠，它就能蕩漾多遠，那是最好的。但必須是在狀態非常好的情況下，才能夠泡出這樣茶氣飽滿的茶來。一般而言，它能透出身體就不容易了，退而求其次，能蕩漾到身體的兩肋和後背也不錯了。這需要大家自己去體會。此處就已經超越言語，難以說清了。也就是說，喝茶時會有一種力道或曰神韻、韻律、韻味透出來，就像唱戲一波三折的那個韻味或曰餘味一樣，往全身擴散。那個東西即茶之神。

那麼，這個擴散的走向也是因人而異的。有的人泡出來的茶，雖然也往外擴散，但感覺它不是均勻地往四週擴散，而是往一個方向偏：要麼往前偏要麼往後偏，要麼往左偏要麼往右偏。凡是茶力往某個方向偏的，都證明此人之人格是偏執的。此外，有的像雲彩一樣往上升，就證明此人的人生及其思想、人格都是沒有根的。有的則像石沉大海一樣地只往下而不往上走，那就證明此人有一種惰氣，就是此人提不起來，即使你給他機遇、機會，他也抓不住，有點像爛泥扶不上牆之人。如果一個人此時是充滿了仇恨來泡茶，這個茶水一喝到肚子裡，馬上就有一種很沖的力量嘩地沖上來，非常清楚。

總之，這個茶喝下去以後，是就地盤旋著，還是旋轉著，還是螺旋式地往上走，還是只往兩邊不往上下走，這些感覺都能很清楚地體會出來。你們衹要喝到三個人以上的水，就知道此言不虛。下面舉個例子來說明茶氣、茶力和茶神的微妙。

唐朝有一個和茶聖陸羽齊名的「茶僊」，也稱「茶中亞聖」，名叫盧仝[1]。盧仝有一部傳世的作品：《七碗茶歌》。這首茶詩的全稱是《走筆謝孟諫議寄新茶》[2]，流傳最廣者是其中的七碗詩句，所以，後世簡稱此爲《七碗茶歌》《七碗茶詩》《茶歌》。這個七碗詩句是：

一碗喉吻潤，
兩碗破孤悶。
三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。
四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。
五碗肌骨清，
六碗通僊靈。
七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。
蓬萊山，在何處？玉川子，乘此清風欲歸去。

很多人都以爲《七碗茶詩》是對茶的一種讚美詩，既然是詩，就存在文學誇張，就像李白的「白髮三千

---

[1] 盧仝（約 795—835），號玉川子，范陽（今河北涿縣）人，唐代詩人。盧仝出生於河南濟源，家境貧困，年輕時隱居少室山，刻苦讀書。後到洛陽，受韓愈及其學派的影響，開始棄佛道而崇儒學，學高而不願仕進，賈島的《哭盧仝》說他「平生四十年，惟著白布衣」。盧仝所處的時代極度不穩，所以他頗有些懷纔不遇的感慨。他曾作《月蝕詩》，譏諷當時宦官專權。他的詩文大多是對當時腐敗朝政及百姓疾苦的反映，其中「寓意於民，爲民請命」的思想在盧仝的一生中體現得很強烈。詩人曾南下揚州，遍跡於社會最底層的勞動人民中，親身體驗到唐王朝政繁賦重，官暴吏貪，民不堪命的痛苦，他作詩就是一種「吶喊」。
盧仝的《走筆謝孟諫議寄新茶》，又稱《七碗茶歌》《茶歌》。詩中作者以神乎其神的筆調，描寫了從第一碗茶飲至第七碗茶時的各種美好感受，其中類似「兩腋生清風、飄然上蓬萊」的描寫可謂登峰造極。他的《茶歌》，歷經數代，仍傳唱不衰，堪稱歷代詠茶詩中的經典之作！詩人在極盡渲染飲茶之美的同時，仍不忘在最後體恤民生，爲蒼生請命，進一步體現了盧仝的人格品德。
後人常把盧仝與陸羽相提並論，「三篇陸羽經，七度盧仝碗」，人們把陸羽尊爲「茶聖」，把盧仝稱爲「亞聖」。人說茶香飄萬里，誰能勝過七碗茶呢？有人把陸羽的《茶經》、盧仝的《茶歌》和趙讚的「茶禁」（即征茶稅）當做是對唐代茶業發展影響最大的三件事，看來不無道理。
盧仝於太和九年（835）在「甘露之變」中，因留宿宰相兼榷茶史王涯家中而被誤捕遇害。清代《濟源縣誌》記載：在縣西北二十里處的石村之北，有「盧仝別墅」和「烹茶館」，十二里處的武山頭有「盧仝墓」，山上還有盧仝當年烹茶時汲水的「玉川泉」。據說盧仝自號「玉川子」，是出自此泉名。（參見董尚勝、王建榮編著：《茶史》，浙江大學出版社 2003 年版，第 147—151 頁）

[2] 全詩如下：「日高丈五睡正濃，軍將打門驚周公。口雲諫議送書信，白絹斜封三道印。開緘宛見諫議面，手閱月團三百片。聞道新年入山裡，蟄蟲驚動春風起。天子須嘗陽羨茶，百草不敢先開花。仁風暗結珠琲瑠，先春抽出黃金牙。摘鮮焙芳旋封裹，至精至好且不奢。至尊之餘合王公，何事便到山人家。柴門反關無俗客，紗帽籠頭自煎吃。碧雲引風吹不斷，白花浮光凝碗麵。一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通僊靈。七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。蓬萊山，在何處？玉川子，乘此清風欲歸去。山上群僊司下土，地位清高隔風雨，安得知百萬億蒼生命，墮在顛崖受辛苦！便爲諫議問蒼生，到頭還得蘇息否？」
注：①周公：指夢。孔子說：「甚矣吾衰也，久矣，吾不復夢見周公！」（《論語・述而》）後世就把見周公作爲睡夢的代稱。②陽羨茶：陽羨，古屬常州。宋沈括《夢溪筆談》：「古人論茶，唯言陽羨、顧渚、天柱、蒙頂之類。」張芸叟云：「有唐茶品，以陽羨爲上。」（《茶事拾遺》）③紗帽籠頭：紗帽最初只用於官員貴胄，隋唐時已成爲士大夫的普通服飾，有時亦指一般人的紗巾之類。〔上海辭書出版社文學鑒賞辭典編纂中心編：《唐詩三百首鑒賞辭典》（文通版），上海辭書出版社 2017 年版，第 405 頁。〕

丈」衹是一種誇張一樣，無需當真。這就是絕大多數人對這《七碗茶詩》的理解，其實這不是誇張，我們下面來看看這幾句詩是什麼意思。

「一碗喉吻潤」，意思是一碗茶喝下去，口腔喉嚨都很滋潤，這好理解。「兩碗破孤悶」，有人認爲這就有點誇張了，它的意思是當我感到孤獨和鬱悶的時候，衹需要第二碗茶喝下去，孤獨和鬱悶就不復存在。「三碗搜枯腸，唯有文字五千卷」，意思是第三碗茶喝下去，就思如泉湧，下筆如有神，五千卷的文章噴薄而出。一般人就會說，這也太誇張了，怎麼可能呢？文如泉湧，五千卷還得了？別說五千卷，就是五百卷都不得了，退一步來說，哪怕五十卷都不得了。才喝三碗茶就這般不可思議，喝到第四碗會怎樣呢？「四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。」意思是第四碗茶喝下去，通身散發出清爽的汗液，一生的不快都通過汗孔散掉了。「五碗肌骨清」，意思是第五碗茶喝下去，肌肉和骨骼都徹底清淨了，用佛家的話說就是身口意都得到了徹底的清淨。「六碗通僊靈」，意思是第六碗茶喝下去，就能跟神僊對話了。喝到第七碗的時候，就說慢——，「七碗吃不得也」，吃了會怎麼樣呢？「唯覺兩腋習習清風生」，意思是第七碗茶喝下去，兩腋下面是「習習清風」，感覺像長了翅膀一樣，一煽動就飛升起來。過去把這種修道成僊的人稱爲「羽人」，道家的「羽化登天」就是這個意思。注意，這裡古人所說的「天」有多重含義：①指天地萬物，或曰自然界之萬物。②指天空、天氣。③指最高神——天帝。④指本體之天，也就是心性之別名。此處取第四個含義，即本體之天，道家之天堂或僊境。所謂「羽化登天」，就是像長了羽毛的小鳥一樣直接飛上天堂而去。第六碗茶喝下去的時候，我還衹是凡夫，衹能跟神僊對一下話，而第七碗茶喝下去，豈止是說說話，我就像羽人一樣羽化而成爲神僊啦，所以第七碗吃不得。「蓬萊山，在何處？」蓬萊山就是神僊處所，即道家的天堂或曰淨土。盧仝說，道家的淨土蓬萊山在哪裡呢？我玉川子就乘著從我腋下所生的清風，煽著我的翅膀飄去天堂，成爲跟八僊一樣的神僊了。

這就是著名的《七碗茶詩》，這首茶詩根本不是藝術誇張，而是完全可以做到的。這裡最根本的就是看我們的茶氣達到什麼程度。這七碗茶一碗一個境界，總共七個境界。如果茶氣足夠飽滿、充足，一碗茶喝下去，就可以達到第一、第二、第三碗的境界，隨著時間的推移，日久功深後，第四、第五、第六乃至第七碗的境界，都可以達到。我們現在所講的是禪茶的第二大境界——辨茶、識茶，第三大境界會講到辨人、識人，第四大境界會講到識心，到了識心這一階段就可以實現第五、第六、第七碗茶的境界了。

現在我們再回到茶氣上。怎樣才能夠讓自己的茶氣飽滿？身口意三業清淨，禪定功夫深厚。禪定越深厚，三業越清淨，茶氣就越飽滿。茶氣越飽滿，透過它傳遞過去的茶力、茶神以及茶之功效就越大。茶氣衹要稍微飽滿一點，就可以讓對方身心清淨。也就是說，茶氣蕩漾到哪裡，就能清淨到哪裡。當茶氣達到蕩漾至兩肋和後背之程度時，就可以淨化五臟。當茶氣達到蕩漾至四肢的程度時，就能夠通化經絡，醫治各類疾病。當茶氣達到稍微地透出肉體之程度時，就能夠改善自己和對方的精神狀態，消除心中的各種煩惱。這裡的消除对象主要是指對方，作爲一個泡茶人，我們泡出來的茶要是讓對方喝了之後，茶氣能夠稍微從對方的身體裡透出來，就可以很大程度上改善對方的煩惱，或曰精神中的苦悶和痛苦。這時，茶就是藥，就可以給自己和對方的身與心兩方面皆帶來很大程度的淨化與昇華。此淨化與昇華的深度、力度、廣度，取決於茶氣的充足度，而茶氣的充足度，取決於我們的禪修功夫和三業清淨之程度，這是一環扣一環的。反之，我們也可以通過自己泡茶的茶氣來判斷自己的功力達到了什麼程度，這個功力既指泡茶的茶道功夫，也指平時的禪修功夫。因此，茶氣是自己檢驗自己的一面鏡子。

以上所講的識水（辨水）、識茶（辨茶）本身不是目的，它們都是爲第三和第四大境界服務的。我們是通過識水和識茶來鍛煉自己的口感，以及舌頭乃至口腔的神經，使它們變得敏銳起來，從而更好地實現識人和識心。

我們現在的舌頭也就是說味覺是沒有經過訓練的。尤其是中國人，飲食是世界第一，天上飛的、山裡跑的、水裡游的，我們沒有不吃的。吃多了口味就變雜，口味一雜，我們的味覺就越來越麻木或曰退化。飲食越單調，味覺越豐富；飲食越豐富，味覺越單調：這是反比關係。如果飲食單調到一定程度，我們都能從水裡喝出酸甜苦辣咸五種味道來。如果整天吃酸甜苦辣咸，我們就衹能從水中喝出一種味道：白開水的味道。爲什麼會這樣呢？原因就是剛纔講的：飲食越豐富，味覺越退化和單調；飲食越單調，味覺越豐富。

我們的古人，就能從一塊生肉裡吃出五種味道來：嚼一嚼，有點辣；再嚼一嚼，有點酸；再嚼一嚼，有點甜；再嚼一嚼，有點苦；再嚼一嚼，有點咸。一塊肉裡面同時包含著五種味道，也就是說它五味俱全。古人還發現，不僅生肉如此，所有的食物都是五味俱全的。哪怕你隨便吃一個食物，也不需要在這個食物之外再去找五味，因爲所有的食物裡面都包含著五味。我們中醫也是這樣說的，所有的事物中都含著金木水火土五行，五行就含著五性，五性就含著五味。也就是說，任何一個事物都是有五行、五性、五味[1]的。

所以哪怕一個生魚片、一碗白開水，裡面都有五行、五性、五味。後來，隨著我們的飲食越來越豐富，味覺也越來越單調，單調到只能嘗出食物的一種味道，嘗不出它另外的味道。比如，我們吃辣椒，就只嘗出了辣味，別的味道都嘗不出來了；我們吃魚，也衹能嘗出腥味，腥味之外的其他味道都嘗不出來了；我們喝水，就衹能嘗出白開水這一種味道，再也嘗不出別的什麼味道了。

通過辨水、辨茶，或曰識水、識茶，就能夠把我們的味覺充分地調動起來。這個味覺其實就是感覺的一部分，把味覺調動起來就是把我們整個感覺調動起來，更好地爲第三和第四大境界——識人和識心而服務。

㈢識人

禪茶的第三大境界是識人或曰辨人。這部分內容與上述的識茶氣是密切相關的。比起識茶來，識人就更微妙了。那麼，識人的对象是誰呢？誰給我們倒茶，我們就辨誰，衹要一喝，我們就能知道泡茶人的基本信息。誰來泡這杯水，裡面就有誰的信息，哪怕你剛剛泡完，茶葉沒有變、壺沒有變、水也沒有變，總之什麼都沒有變，就衹是換了個人來把水倒入杯子裡，再從這個杯子裡把水倒出來，這個茶水就變了：上一杯水甘甜爽口，把茶的那種香味都體現了出來，喝了後還想再喝；下一杯水苦澀得難以下嚥，感覺到嗓子好像被什麼東西捆住了，總之嚥不下去。這就是因爲人的不同。

識人的識，又可分爲兩種：一是識別給我們倒茶這個人平時的狀態或曰自始至終一貫的性格、脾氣、體質、意志力、健康程度，比如剛強還是柔弱，外向還是內向，沉穩還是浮躁，急切還是遲緩，偏頗還是中正，思維渙散還是專注，是否愛鑽牛角尖，是否健康，等等，這些都是長期的特徵；二是識別他此時此刻的心情和狀態，也就是識別他在倒水的這幾分鐘之內，心情、狀態好不好。這兩種狀態，一個是基本狀態，一個是臨時狀態，都會呈現在他所倒的茶中，想隱瞞都隱瞞不了。臨時狀態是通過識茶氣的第一個環節辨別出來，基本狀態則是通過第二和第三個環節辨別出來，在上述識茶氣一節中已經簡單地闡述如果識別泡茶人的狀態，下面再從另外的角度加以說明。

如果一個人有病，他給你傳遞的就是身體上各種各樣的疾病，茶中就會有苦、生澀等各種各樣不好的味道。這個需要經過長期的訓練，才能準確知道他生的是什麼病。比如說，我們通過喝茶判斷出他有病，但疾病有幾百上千種之多，我們能不能進一步辨別出來？這裡面就需要功夫。如果功夫尚淺，我們衹能判斷出對方身體虛弱、有病，至於到底是什麼病則說不上來。但隨著功夫的加深，慢慢地我們就能進一步地將其細化。譬如判斷出他的病灶在五臟，或在骨骼，或在神經，這樣就可以大體上判斷出他疾病的範圍。功夫越深，我

[1] 五行、五性與五味的關係，在《尚書・洪範》中有闡述：「五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作咸，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。」

們判斷的範圍就越來越縮小。這個縮小的範圍是一個無止境的過程，直至最後，能准確判斷出具體是什麼病。這衹是以疾病爲例來進行說明。

茶不僅可以反映泡茶人的信息，還能照徹出泡茶人與喝茶人之間的關係。如果泡茶人與喝茶人之間生命交融、心心相印，都會在茶中體現出來。反之，如果兩人心與心之間的隔閡很深，茶裡面就會有一種很濃的隔閡感。一喝茶，這些信息就會全部反映出來。

總之，泡茶人的狀態（包括臨時狀態和平時一貫狀態），以及泡茶人與喝茶人之間的關係，在這一杯茶中，都像鏡子一樣表露無遺，想隱藏都隱藏不住。很多時候你想瞭解一個人，就喝一杯他泡的茶，這比你親自詢問他還要清楚，因爲這些信息能夠通過茶水更清晰、更深刻、更真切地體現出來。

慢慢地你們就會發現，茶葉的好壞在其次，茶人的好壞在第一位。換而言之，人永遠高於茶葉，所以你們不要把注意力放在茶葉的好壞上，要把注意力放在茶人身上。如果一個人很好，縱使再差的茶葉到他手裡，都可以化腐朽爲神奇，泡出甘甜醇香的茶來。如果一個人不行，則再好的茶葉到他手裡，都泡不出那個味道，而且茶跟水是分離的，不是水乳交融的。這就是人的問題，與茶葉沒關係。茶水的交融與分離，只是舌頭上的感受。

下一步嚥下去的時候感覺這個茶水咽到哪裡，咽得越深越好。而且嚥下去的時候還有一個過程，是虎頭蛇尾地下去呢？還是始終如一地下去呢？還是斷斷續續地下去呢？還是一粗一細地下去（嚥下去時，一會兒感覺到，一會兒又消失，一會兒又感覺到，一會兒又消失）呢？還是從左邊下去或從右邊下去呢？每個人的感覺都不一樣。有的茶咽下去猶如萬箭穿心，有的茶喝下去猶如墜石入井，有的茶咽下去猶如小溪涓流，有的茶咽下去猶如高山墜石，有的茶嚥下去猶如流星劃過長空，有的茶嚥下去猶如高潭瀑布落在潭水中，總之是各種各樣的感受。不同的感受就證明每個人都有不同的氣。「氣」相當於佛家所說的「業」，一個人有怎樣的業，就有怎樣的命運、性格、人格。總之，人品就是水品，水品就是人品。這個「人品」是廣義的，它不僅指的是道德上的人品，重點指的是性情、特色等等在內的東西。

再下一步是感受這個茶往全身散發。首先感受它有沒有散發，將近一半的人連散發這個環節都沒有。如果有，它是怎麼散發的？是像煙霧一樣散發？還是像石頭掉在水裡濺出來的水花那樣四處亂濺似的散發？還是一圈一圈蕩漾地散發？還是上下左右衝突，像猛獸突圍似的散發？每個人都不一樣，從散發的情況也能分辨一個人的性格特點。散發的範圍越大越好，能夠散發到四肢，透出皮膚來是最好的。

這就是茶之精、氣、神。含在嘴裡是體會茶形或曰精，喝下去是體會茶力，蕩漾開來是體會茶神。如果一個人的茶形很足，圓潤而飽滿，就證明他的身體健康，心情寧靜，這個環節與身有關。喝下去的茶力，則與氣有關，反映的是一個人的氣脈、業障、業力情況。茶神氤氳透脫出來，則與神有關。這個「神」指的是精神。如果他的神是很有力度、很清明的，那麼茶神就透脫得非常好。如果他的神還被無明包裹著，還處於貪瞋癡的狀態，還被五蘊所包裹著，那麼他的精神就透脫不出來，精神透脫不出來，就感覺不到茶神往全身散發。通過這個步驟就可以判斷他的神，即他的智力、智商、悟性和境界如何。我們就是通過三步判斷一個人的精氣神。

這純粹是一種感覺，我們衹能講一個大概，在實踐的過程中，你們自己去體會。體會多了，你們就能總結出經驗，知道什麼樣的感覺代表著什麼樣的性格或命運。所以，喝茶喝久了，甚至都可以培養出一定的預測能力：一杯水喝下去就知道此人短命，一杯水喝下去就知道此人一生多病，一杯水喝下去就知道此人一輩子是暴脾氣改不了，一杯水喝下去就知道此人一輩子命不好，等等。到底命是怎麼個不好法，我也說不清楚，水喝到最後就是一種感覺。

最好的水，托在舌頭上是滾珠，喝下去力達丹田，然後在丹田處蕩漾開來，一直蕩漾到茶氣透出皮膚，

直達天邊。茶神能夠從皮膚透出去，就代表泡茶人全身的經絡氣血一定是通透的，如果不通透，他不可能讓他的水這樣通透。祇要一個人業障深重、身心不通透，那麼他的水也不通透。

水如其人，什麼樣的水就是什麼樣的人，什麼樣的人就是什麼樣的水。我們之前沒有經過這樣的修行，還不知道這樣的道理。現在我們知道了，你是怎樣的人，你摸過的東西立即就變成什麼樣。也就是你走到哪裡，碰到什麼，都把你內在的特點、特徵，毫無遺漏地泄露出去，只不過是別人比你更麻木而不知道罷了。但如果別人經過一定的訓練，變得敏銳或敏感起來，則沒有任何人可以瞞得過他。尤其是喝茶，你碰過的茶杯，你倒出來的水，馬上就把你所有的情況全部反映出來。這就是辨人，通過喝一杯水就知道此人怎麼樣。

我剛從印度回國的時候，在深圳曾經參加過一個佛友的聚會。有一個小女孩，看上去二十多歲。從我見到她的兩個小時以來，她始終沒說一句話，顯得定力高深的樣子。她就一直在那兒給我們這群人泡茶。開始我對她還不留意，後來我覺得這個人挺奇怪，我還沒見過有這種定力的人，我想感覺一下到底她的定力怎麼樣。所以趁著她給大家泡茶的時候，我就讓她給我倒一杯水，喝了以後，茶氣只達到嗓子處就消失了，而且那個水在舌頭上托著的時候是渙散的。因此我就斷定，她這種所謂的「淡定」是裝出來的。她此時根本不淡定，內心比誰都激烈，正在心猿意馬中，但是她裝得面色很平靜，而且兩個小時面不改色。所以，她的內心跟外表不一樣。

一杯水喝下去，就能知道一個人的所有情況，包括他是有學養還是沒學養，有疾病還是沒疾病，等等。水就是全息元，把一個人所有的信息都凝聚在裡面，這時就看你的解讀功夫了，隨著你禪茶功夫之加深，你解讀得就越準確、越快速、越透徹也越全面。因爲人格、人性是複雜的，它除了有暴烈的一面，也有溫柔的一面，除了有殘忍的一面，也有慈悲的一面，這麼多的面向集中在一個人身上，這就是人性的複雜性。你不能籠統地說一個人是慈悲的或是殘暴的。那麼你就要把人性的複雜性、豐富性，通過一杯水徹底地解讀出來才可以。

總之，一杯水包含著一個人身心的全部信息，就看你怎麼解讀。最低限度，也就是初級功夫，也能夠解讀出這個人此時此刻的心態是寧靜的還是慌亂的。

(四)識心

比識人更深一層的是識心，識心就是我們皇冠瑜伽以及禪宗所說的心傳，這也是禪茶的最高境界。此「心」從狹義上講指的就是心[1]，從廣義上講指的就是生命（生命即心性，心性即「心」與「性」的合稱），因此「識心」識的就是生命。故此處之「生命」並非指西方自然科學所言之活著的軀體，而是指一個人的主體意識或曰心性，包括泡茶人所有的境界、學識、悟性、功德等在內。不管是有意還是無意，尤其是在有意的情況下，泡茶人之生命信息全部都會注入到這杯水中。如果你是抱著「開放、虔誠、接收」的心態來喝這杯水，那麼你接收的就不是這杯水，而是透過這杯水，接收到的是泡茶人的境界、證悟、功德，水祇是一個載體或曰形式。因此，識心講究的是心傳。由於心傳難以描述清楚，下面給大家舉個例子來加以說明。

邱光順先生曾說過，他對一些弟子做過這樣的試驗。有一次大家在一起喝茶，在倒水之前，邱先生首先做了一個觀想，把「嗡嘛呢唄咪吽」這幾個字在空中觀想出來，它們都是由光組成，然後再給茶水一個念頭：這幾個金光閃閃的字，是我的生命和功德化現出來的，現在這幾個字就像串珠一樣，依次融入到茶水中。這樣，此茶水就被「嗡嘛呢唄咪吽」所加持，而變成了甘露水。祇要誰一喝此茶水，有病者得以治病，有煩惱者得以消除煩惱，修行者得以增長功德、促進覺醒。先生說，如果對方是一個修行人（普通人不行，因爲普

[1] 「心」字於佛家最主要的二義爲「妄心」（即凡夫的妄想顛倒之心）和「真心」（即未異化、未污染的清淨之心，即心性之心，即實相般若之異名）。這裡的「心」既指真心，也指妄心。我們所識的是真心和妄心，依泡茶人的境界高低而定。

通人對這幾個字沒有概念），一喝以後，馬上會在自己的心靈中化現出「嗡嘛呢唄咪吽」這幾個光明燦爛的字。也就是對方居然能把這幾個字給喝出來。所以，弟子剛喝下就驚問：「師父，您是不是把『嗡嘛呢唄咪吽』加持到水裡去了？」先生說：「我心裡有數。」衹是對弟子笑而不語，讓他繼續喝。接下來，先生像剛纔一樣，又把「嗡啊吽」加持了進去，把水倒給弟子喝。結果弟子又一驚，說：「師父，這迴和剛纔不一樣，味道變了，內涵變了，這次我喝出來的是『嗡啊吽』。」再接下來，先生觀想他夫人嘩地化成一道光，融入到水裡，跟茶水交融在一起。也就是說夫人的功德、證悟，隨著這道光都融化到茶水中去了。這時弟子誠惶誠恐地說：「不得了，師娘被我喝到肚子裡去了！我是不是對師娘不敬啊？我怎麼能把師娘喝到肚子裡去呢？我真切地感覺到，不是水喝到了我肚子裡，而是師娘從我的嘴順著咽喉一直下到肚子裡去了。」

先生在講完這個故事後說：「每次做什麼觀想，就會有什麼結果，即喝茶的弟子所描述的情形跟我的加持和觀想完全脗合。這就叫心傳！這裡剔除了心理暗示。因爲我一直笑而不語，只告訴弟子繼續喝茶。無論弟子反饋什麼，我既不說是，也不說否。我連續做了很多次這樣的試驗，每一次對方都說准了，而且是幾個人都不約而同地說對了。有的甚至還在旁邊悄悄問：『詼，我剛纔怎麼感覺師娘讓我喝下去了，你是不是有這樣的感覺？』對方說：『詼，我也有這種感覺。』他們都異口同聲地這樣說。」如此這般，十幾二十次的試驗過後，沒有一次是有出入的。這就證明，喝茶人和泡茶人的心靈之間是真實相通的，不是心理暗示，也不是作假，就是真實意義上的心靈相通。我心裡觀想什麼，你心裡就呈現什麼，這樣一個以心傳心的過程，就叫心傳。

這就是邱光順先生跟我們傳授識心時所舉的例子。他說如果雙方的身心真正清淨，都有較好的禪修功夫或修爲，彼此之間又能做到開放、虔誠、接收，那麼你這邊傳遞什麼，對方就能接收到什麼。換而言之，你注入到水裡什麼，它就成爲什麼。哪怕是注入抽像的一本經典，比如說把《金剛經》觀想到這杯水裡，那麼，對方喝下去就會接收到《金剛經》。不僅是《金剛經》的文字，包括《金剛經》的義理、境界、內涵，都融化到他的身心中，成爲他真實的證悟、狀態、功德。這就叫傳心！這時茶衹是一個媒體，我遞茶給你，這叫「傳」；你接茶喝下去，這叫「承」。這一傳一承，就完成了一次心傳。這是靠一杯茶作爲載體、媒介來完成的。因此茶道就是借茶傳心、借茶傳道、借茶悟道、借茶覺醒的過程。這就叫識心。

識心要求很高，初學者開始是達不到的，因爲它是禪茶一味的最高境界。趙州禪師的「喫茶去」，就暗含著識心這個級別，識心再進一步就是識境界——泡茶人隨意泡出一杯茶，喝茶人喝下這杯茶就知道泡茶人有什麼境界。這個境界不是裝出來的，而是真實呈現出來的。因爲泡茶人的造詣、悟境全部在這杯茶中被淋漓盡致地反映出來，所以如果我們通過喝這杯茶捕捉到或接收到泡茶人的智慧、境界、悟性，在捕捉到的瞬間我們就達到了那個智慧、境界、悟性。比如說泡茶人是個佛，你還不是。泡茶人在泡茶的過程中把他的佛境注入到這杯水中，不管是有意注入還是無意注入，哪怕無意之間泡一杯茶，他的境界也在這杯水中，如果你在喝的時候捕捉到了這個佛境，那麼你就成佛了。也就是說你喝的已經不是水了，而是佛境。衹要你的心靈足夠敏感、開放、虔誠，足夠有容納力、接納力、理解力、消化力，一杯水喝下去，你的身心就會發生質的飛躍而成佛。爲什麼？因爲你已經把佛的境界、智慧喝進去了。喝的意思其實就是接收的意思，這是把喝的過程變成一個接收的過程。茶衹是師徒之間以心傳心的一個外在的橋樑、工具或曰形式而已，通過茶實現以心傳心，一瞬間，師父的境界就成爲你的境界，師父的智慧就成爲你的智慧。這就叫禪茶，以茶傳禪，以茶傳佛心，以茶傳佛道，以茶傳佛境。也就是說，一杯茶就可以讓你由凡夫瞬間成佛。這就叫茶之道，禪茶就是這樣誕生的。這裡的成佛是真正意義上的成佛，不是象徵性的成佛，不是假設性的成佛，而是真正成了跟釋迦牟尼一樣的佛，這就叫趙州茶。

一杯水裡面含著乾坤，含著一個人的全部信息——包括他過去、現在和未來的身心靈三個層面之信息，

所以喝下這杯水，就等於是把他身心靈的世界全部接納下來，並在你的身心裡展現出來。你用你的整個身心去證悟他的整個身心，你用你的整個存在去感受他的整個存在，你用你的整個生命去感悟他的整個生命。如果他是佛陀、聖人，那麼你在感悟他生命的同時，就被他磁化、帶動，而成爲一個佛陀、聖賢。

這就是茶道。它可小可大，說它小，它衹是一個飲品而已；說它大，它就是可以通達大道，讓人當下開悟，見性成佛。那麼，不以茶作爲載體，以一支鋼筆作爲載體行不行？以一塊手帕作爲載體行不行？以一杯酒作爲載體行不行？其實都可以，衹是用茶這個載體相對於鋼筆、手帕等而言，更方便也更好罷了。不是說衹有茶水才可以傳心，什麼都可以傳心，哪怕語言都可以傳心。這些衹是外在的形式而已。所以禪茶既是茶，也超越了茶。

但是要達到識心這個程度，泡茶人與喝茶人都要做好準備才行，不是隨便什麼人都可以達到的。也就是說，泡茶人一定要有境界，是個大成就者，喝茶人的身心要徹底開放，雙方達到高度的心靈互動和生命貫通，才可以達到識心之境界。前面所說的「喫茶去」就是跳過了識水、識茶、識人這三個環節，直接來到識心層面的。爲什麼他們可以一步做到位呢？首先，趙州禪師是一個大成就者；其次，向趙州禪師請教的三個和尚，此前都已經有了不凡的造詣，所以他們可以在趙州禪師直指人心下，直接達到識心的境界。那麼，我們普通人爲什麼需要前面三個境界呢？因爲我們的基礎太過薄弱，感受力、理解力（特別是感受力）特別低下和粗糙，所以需要經過訓練才能順利過渡到識心。衹要做好前三個訓練，尤其是把識人識到家，或者說識到深處之後，我們就可以順利地過渡到識心了。如果一開始就識心，幾乎所有人都達不到這個程度。

這一章講述的是禪茶四境界，這四個境界是由低到高的，不管是哪一個境界，都是禪茶：境界低也是禪茶，境界高也是禪茶。衹是在禪茶這個大概念中，又細分出四個步驟：識水、識茶、識人、識心。如果這四個全部做到了，我們就實現了禪茶一味。那時，我們就會明白什麼叫茶道或禪茶。借茶修道、借茶傳道，就叫茶道；借茶識水、借茶識茶、借茶識人、借茶識心的茶事過程就是禪茶。識心和傳心是禪茶的最高境界。師父傳什麼，弟子就接什麼，這就是禪茶。大體而言，禪茶就是一個傳心的過程。

三、對待茶道的態度

上面我們講了禪茶四境界，那麼四境界如何才能盡快一層一層地實現？關鍵就在態度，態度必須到位，因爲態度決定結果。除了前面講到的要用生命學習，以及與師父、祖師、聖賢心心相印而獲加持外，我們還需要做到以下幾點。

(一)視茶爲神

我們皇冠瑜伽有「開放、虔誠、接收」六字箴言，這也是茶道修行者必須遵循的法則。那麼喝茶人和泡茶人對待茶的態度應當達到什麼程度呢？要做到視茶爲神，以茶爲神。這個「神」指的就是神僊之神。

儒家孔子說過「祭如在，祭神如神在」。孔子不是宗教教徒，平時是不相信神的，但是如果他順著民俗參加敬神活動時，他是「如神在」的。也就是說一旦敬起神來，他比一般人，甚至比有神靈信仰的人還要虔誠，還要認真。「如神在」的這個「如」字用得非常妙！我既不承認他是神，但是我又把他看待成神，這就叫「如」。「如神在」，就是假設神是在的。茶道也是這樣，茶道中要視茶爲神，這不是簡單的想像，而是要真正地做到以茶爲神。我們不是在簡單泡茶、喝茶，而是在進行一場宗教祭祀，在舉行一個宗教儀式，非常嚴肅，非常認真，沒有什麼嘻嘻哈哈。在這種嚴肅的宗教祭祀、儀式中怎麼可能嘻嘻哈哈呢？那是斷然不可以的！這就是「祭神如神在」。

佛家提倡三皈依——皈依佛、皈依法、皈依僧，但我們在現實中，主要突出的是兩皈依，即皈依佛和皈依僧，沒有真正理解並做到皈依法。皈依的梵文爲 Namas，音譯爲南無。其字面意思就是獻出去，即老百姓俗稱的交出去。因此，皈依誰就是交給誰。這個「交」不是象徵性的交，而是真正的交。那麼皈依法，就是把我們全部的身家性命交給法。因此現在我們就要明白，我們無論是學什麼法，修什麼法，都要把自己交給什麼法。禪茶就是法，當我們在泡茶、飲茶、悟茶時，就要把整個身心交給茶，獻給茶，這就叫皈依法。這跟儒家所說的「祭神如神在」有異曲同工之妙。這杯茶顯然不是神，但是此時此刻它在我眼中就是神，我把整個身心交給它，這就叫「祭神如神在」，就叫皈依法。（關於皈依，在第四章中有更詳細的闡述）

這杯水在我用它來泡茶之前，只不過是山澗裡的一點水而已，但是當它被我舀到這個壺裡燒開，泡到茶葉裡時，它就已經不是普通意義上的水了，它是什麼？它是神的化身，或曰它就是神。我用對待上帝的態度來對待它，用對待佛陀的態度對待它，這不是假設，而是真的如此。此時此刻這杯水不是水，而是佛陀的化身、上帝的化身，我要用最大的虔誠去對待這杯水，以及整個泡茶、倒茶、喝茶的流程，把整個身家性命奉獻給這杯水和茶，則整個茶事過程就是敬神的過程，就是皈依的過程。這就叫皈依法。在這個過程中還要做觀想，觀想自己正在獻供品，這個茶不是一般的水了，它是一個供品。把所有飲茶的人觀想成佛，或觀想成聖賢，我拿茶這種供品敬獻給他們，供養給他們。這些都不是想像的，這些都是要求你實打實地觀想的，心態要到位。

佛家有一個詞叫作緣起，用通俗的話說就是態度。態度是緣起的核心精神，你有什麼樣的態度，就會有什麼樣的結果。到底這個茶能喝到什麼境界，依你而定。你用什麼樣的態度來對待這個事件，那麼它就是一個什麼樣的事件。你要是用一種吊兒郎當的態度對待它，那麼它就只是一碗什麼都不是的水而已。如果你把它看成是敬獻給佛的無上醍醐、甘露和香茗，那麼它就是人世間最好的醍醐、甘露、香茗。所以一切都依你而定。如果你覺得它很普通，不值得這麼大張旗鼓和慎重地對待它，而用一種嬉笑的心態對待它，也可以，但是那就什麼都沒有，它就只是一個普通的茶。

爲什麼禪宗可以通過這個茶讓人們入道、悟道，乃至於成道（成佛）？就是因爲喝茶人和泡茶人的態度到位了。你的態度到達哪一層，它就會發生哪一層的事情，態度沒到位，它就不會發生。但是很多人把因果弄顛倒了，他不注重態度這個因，卻想得到茶道那個果。因爲態度沒到位，就什麼都不會發生，所以他就不相信；復因爲不相信，所以態度就不到位：如此陷入惡性循環，什麼都沒有發生。因此，你相信這杯水能讓你成佛，或者是泡這杯水的過程就能讓你成佛，那麼你就能成佛。反之，如果你認爲一杯水根本不可能成佛，認爲它衹是一個解渴的飲料而已，那麼它也就是一個解渴的飲料罷了。所以茶藝、茶道的結果都依你而定。你說茶裡面沒有道，那麼它就是沒有道；你說它裡面有道，那麼它就是有道。或者你說它有大道，它就是有大道；你說它有小道，它就是有小道。到底是大道還是小道？依你有什麼樣的心態而定，依你給予一個什麼樣的種子、緣起而定。

所以茶道爲什麼要講天時、地利、人和？這就是爲了嚴肅起見，爲了有好的緣起。試想一下，你祭天、祭地、祭神時，怎麼可能在狂風暴雨中進行呢？所有的人在祭祀時都會選擇一個良辰吉日，選擇一個風和日麗的日子。同樣，我們禪茶的過程就是修行的過程，也是獻祭的過程，是最爲嚴肅的事情，那麼一定要講天時、地利和人和。有了天時和地利，也不是吆五喝六地把什麼人都邀來喝茶——見到一個人就喊「來來來，我們喝茶」，不是這樣的，同席飲茶之人是要經過選擇的。經過選擇後，我們坐到這個道場上，還要注意盡量不說世俗話，盡量不說勾心斗角以及充滿了貪瞋癡慢疑這樣的話。這就是天時、地利、人和。

我們中國人有一句話，叫「幹哪行，就說哪行話」，就是行行有道，行行有規矩。不做禪茶則罷，要做禪茶就要合乎禪茶的規矩，不敢掉以輕心。如果你的心態沒有擺正，沒有到位，你可以不做禪茶，但是一旦

你選擇做禪茶，就一定要按照規矩來。我們中國人最近幾百年來，越來越不守規矩，這是很討厭的事情。一些人以破壞規矩爲榮，以遵守規矩爲恥。那麼現在我們就要反過來，要以遵守規矩爲榮，以破壞規矩爲恥。禪茶有禪茶的規矩，你既然想通過禪茶來領悟一些什麼，那麼就必須按照禪茶的規矩來做，不要覺得似乎、大概、差不多、馬馬虎虎就行了，別那麼嚴格。不行！不做則已，要做就要嚴格地按規矩來。

比如說，茶道要求茶室裡面不能有一些稀奇古怪的東西，那麼它就是不能有這種稀奇古怪的東西，有了就不合適，這就是禪茶。你說你將就一下可以嗎？不可以！要精益求精，要嚴格要求。因爲天時、地利、人和都會作用在這個茶上，天時不好、地利不好、人和不好，茶就不會好。通過一些禪茶訓練，很快你們就知道，那個茶一入口，馬上就能感覺出來，在好天氣和壞天氣這兩種不同的天氣之下，在人和與人不和這兩種不同的氣氛之下，一杯水的差別大得不得了！你們現在口感還很粗糙，還體會不到，所以你們覺得這個東西不重要。這個「不重要」是你認爲的，並非它真的不重要，其實它真的很重要！等你的口感慢慢變得細膩、敏銳後，在一個不好的房子裡泡茶，你馬上就能感覺出茶水的味道變壞了。同樣的茶葉，同樣的水，僅僅是因爲房子不同，泡出來的水就不一樣。在不好的房子裡所泡出來的水就是怪怪的，嚥下去後水的力道也不對勁，走的經絡都是偏的，都不是中脈。真正的好茶是走中脈的，所以說茶葉是通中脈的良藥。爲什麼禪宗都喜歡喝茶？就是因爲茶葉這種藥是通中脈的，別的藥都是通其他經絡的，唯有茶葉這種藥直通中脈，讓你上下通透。但是如果天時、地利、人和不好，沒有達到茶道的要求，那麼你就會發現這個茶的力道是偏的，是斜的，是不對的。你們現在體會不到，所以你們認爲它不重要。但事實上，它非常重要。

因此，茶道對天時、地利、人和都有嚴格的要求，這些要求都是有道理也有深刻內涵的，我們必須嚴格地遵守。這是從茶道的外在環境上來講的。同時，我們還要調整好內在的身心環境，要有虔誠的態度，要視茶爲佛，要以「祭神如神在」的態度來對待茶。整個茶道的過程就是一個祭祀的過程，就是一次修行的過程，就是一個敬神的過程，要把喝茶的人觀想成佛，觀想成一切聖賢，給他們敬茶就是給佛敬茶，就是給一切聖賢敬茶。用這樣的心態來泡茶、敬茶和喝茶才可以。

㈡茶道觀想

茶道觀想，可細分爲泡茶人的觀想以及喝茶人的觀想。

先說說泡茶人的觀想。茶道中，泡茶人除了把茶水觀想成神的化身、佛陀的化身，把喝茶人觀想成佛菩薩、聖賢，把整個茶道過程觀想成祭祀外，還可以做其他一些觀想。觀想就是修行。

首先，泡茶人把茶水觀想成醫治百病的良藥，給對方喝了之後，就真的能治病，尤其是治療消化系統、血液循環系統和神經系統的疾病。這個水除了可以喝之外，也可以把它當成藥水一樣來擦。對方如果有皮膚病，就可以用棉簽蘸上這個水擦到皮膚病處，此時它就是藥物，效果很好。此時這個水就不是水了，而是醫治百病的藥水，所以能夠治病。這也合乎我們所說的「萬物皆可疾，萬物皆爲醫」之理。所有的事物都可以導致你得病，這叫「萬物皆可疾」；同時，所有的事物都可以是你的醫生，這叫「萬物皆爲醫」。那麼這杯水也是醫生，能醫治你的疾病，你喝也行，擦也行，洗也行，泡也行。如果腳不幸骨折了，而且你的信心足夠強，處於開放、虔誠、接收的狀態，那麼你就可以對茶水或者是普通的水做觀想之後，讓對方把腳放在水裡泡一段時間，他這個骨折就可以治好。這就是「萬物皆爲醫」，即萬物都是醫生。

爲什麼能夠做到這樣的效果呢？因爲茶葉本身就是藥物，再加上有你的加持力在裡面，它就成了醫治百病的藥物。你把它觀想成一個可以醫治百病的藥物，這個觀想本身就是對它的加持。你將水遞過去，對方把你的水接過來，也把它觀想成可以醫治百病的水，這樣喝下去就可以治療很多疾病。這是藥物想。

其次，還可以把茶水作甘露想，就是把茶水觀想成甘露，是天下最好的美味，香氣四溢，甘甜爽口。你

開始觀想時可能沒有什麼感覺，但經常這樣訓練，訓練久了，也許是三五個月，也許是幾年，那麼這個水就真的成了甘露水。此時你即使用很低劣的茶葉，都可以泡出人間最好的香茗，這個香茗與用什麼茶葉已經沒有必然的關係了。它與什麼有關？與你的觀想、加持有關，你把它觀想成一個人間最上之美味、飲品，它瞬間就變成了這樣的美味和飲品，這就是觀想力、加持力。

再次，還可以作功德水想，觀想它就是功德水，可以化除自己和對方的身口意三業，消除一切煩惱，增長福德。這就是作功德水想。

大概就這麼幾類，你們可以舉一反三。總之，需要什麼你就把它觀想爲什麼就可以了。其實這裡面就暗含著神通了，所有的神通就是一個字——想。衹要有足夠的加持力，你就可以讓一杯普通的茶水，瞬間變成人間的甘露美味，或者是醫治百病的藥物，或者是消除業障的功德水。

再說說喝茶人的觀想。不僅泡茶人要做觀想，喝茶人對這個茶也要做一些觀想：第一個是作藥物想，就是我手裡面捧的這杯茶不是茶，而是醫治百病的良藥；第二個是作甘露想，這杯茶是天上最美妙的甘露，飲了以後可增長福智、消除業障；第三個是作真心想，真心又名清淨心、佛心、覺心，這杯茶就是對方最真的心靈，就是清淨心、佛心、覺心的外化，我不是在喝茶，我是在喝他的真心，喝他的覺悟，喝他的功德，喝他的境界；第四個是作消業想，或者叫功德水想，對方所有的功德都凝聚在水裡，他所有的功德都通過這杯水傳遞給了我，我喝下之後，就能消除我所有的業障，也就是他用他的功德，驅散我的貪瞋癡三毒，淨化我的身口意三業，洗滌我的一切昏沉和愚昧，讓我立即變得清淨而聖潔。

一杯水可以同時作這幾個觀想，依次把它們觀想完，也可以每次只抓住一個觀想就行，比如無論你喝多少杯水，始終都作藥物想，或都作功德水想，或都作甘露水想，或都作真心水想，這些都可以，根據你的喜好和需要來定。

因此，泡茶人與喝茶人都要把茶道視爲一次祭祀和修行的過程，在開放、虔誠、接收的狀態下，進行一些相應的觀想，都可以達到很好的效果。在這些觀想的前提下，再正式進入茶道，再來識水、識茶、識人和識心，就可以大大豐富茶道的內涵，並能夠提陞自己的茶道境界。

此外，平時不泡茶的時候也可以做觀想，就是眼前什麼都沒有，既沒有實物，也沒有實際動作，但是你可以觀想整個泡茶的過程。也就是整個過程完全是在腦子裡面想像出來的，想像從天上飛來一把神壺，壺裡面裝著最美妙的甘露，你把這個甘露倒入很多杯子裡，杯子數量由你自己定無需糾結，然後想像著把一杯一杯的甘露，敬獻給諸佛和聖賢。每天都可以進行這樣的觀想，這就是平時的一個禪茶修煉，我們稱之爲「茶修」。那麼到具體泡茶時，就把你平時那個觀想的程序現實化就行了。咱們中國有句話叫「平時不燒香，臨時抱佛腳」，這是不好的。所以，禪茶不能「臨時抱佛腳」，平時就要多觀想，多訓練。

㈢滿心而發

禪茶的過程就是敬神、奉愛的過程。有一個瑜伽叫奉愛瑜伽，其實我們的禪茶就是一種奉愛，把我們全部的慈悲、愛心、功德注入這個水裡，奉獻給喝茶的人，喝茶人就是我們心中的佛、心中的神，這就是我們禪茶中的奉愛。此外，禪茶還有清心寡欲、通脈消業、提神益智等功效，還是實現祛病健身、開悟解脫的重要法門。但是所有這一切都需要我們實實在在地把整個身心投入進來，才能夠把它們在禪茶中真正地實現出來。

我們很多人在修行中，在茶道學習中，這個身心投入度還是不夠的。身心投入度不夠，主要還是世俗心太重導致的，總是雜念太多，想東想西，不能夠做一件事就心無旁騖地把它做好。說到底就是沒有做到皈依法，沒有把整個身心或曰身口意奉獻給茶。無論學什麼都要把自己整個身心融入進去，這就是佛家所謂的皈

依法，儒家把它叫作盡心，就是滿心而發。但是我們多數人修法的時候，或者平時做事的時候，都沒有做到滿心而發，這是問題關鍵之所在。包括泡茶的時候，總是三心二意，想東想西，私心雜念太盛，一邊在泡茶，一邊心思就跑了，這就是沒有做到滿心而發，沒有做到皈依法。

所謂滿心而發或曰皈依法，即泡茶就是泡茶，吃飯就是吃飯，睡覺就是睡覺，做每一件事情就是做每一件事情，就是傾全身之力活在當下或曰活在眼前一瞬間，把眼前的此時此刻活好、活透、活盡、活徹底、活圓滿，這就是大圓滿。把每一刻都活圓滿了，我們這一生就圓滿了。因爲一生是由每一秒鍾構成的，是由每一件事情構成的，如果我們每一件事情總是三心二意，那麼我們一生就是三心二意。所以不做一件事情則罷，一旦做了就要全心全意地把它做好，做每一件事情都要傾全身之力，活在眼前，活在當下。

那麼喝茶也如此。喝茶就是喝茶，要做到心無旁騖。哪怕此時外面山崩地陷，我們都要喝茶，沒有任何事情能夠阻止喝茶的進程，這樣才行。喝茶的過程，就是一個動態禪定的過程，就是一個莊嚴的儀式，是不可以隨便被打擾和中斷的。就像過去皇帝敬天敬地，一般的小事能夠阻斷這個敬天敬地的過程嗎？那是不可能的。所有的事情都得往後推，都得等我們把這個敬天敬地的儀式舉行完了再說。喝茶也要有這種精神和態度，沒有特別之事，喝茶的過程都不能中斷，必須把它演繹完。因爲我的全部身心以及整個身家性命就在這杯茶裡，中斷了這杯茶的流程，就是中斷了我的人生，中斷了我的生命，這可是大事，所以不到萬不得已絕不中斷。

若連小事都做不好，何以做大事？喝茶乃小事，但是我們可以透過小事，通過一杯一杯的茶，來煉我們的定力，煉我們的盡心，煉我們的投入程度，從而煉出一種品質，煉出一種習慣，那麼以後在做大事時，就可以做到老子所說的「治大國，若烹小鮮」，就可以做到舉重若輕，就可以不慌不亂，胸中自有方寸。所以，說茶道是小道，也可；說茶道是大道，也可。到底是大道還是小道，依我們而定，我們把它處理成什麼，它就是什麼。把它處理成一個俗人的飲料，那麼它就是一個解渴的飲料；把它處理一條成佛的道路，那麼它就是一條成佛的道路。它到底是什麼，依我們而定。

㈣以水爲師

我們看一杯水的顏色，晶瑩剔透，這就可以啟發我們，就是我們的身心要像水一樣晶瑩剔透，一眼就能看到底。這就叫沒有隱曲。我們普通人病就病在機心太重，隱曲太深，這是有違茶道修行的。所謂「機心」，就是機巧之心，俗話說就是滿肚的花花腸子，就是巧言令色，就是紅塵心太重。機心太重，不能悟道。這裡的機心就相當於人機，衹有人機淺而天機深者，才能悟道。什麼叫「天機」？《莊子・大宗師》中有一句重要的話：「其耆欲深者，其天機淺。」「耆欲」就是人機或者機心，「天機」就是天道、大道或曰成佛覺醒之道。這句話就是告訴我們「人機深者天機淺」或者「天機深者人機淺」的道理。就是指一個人機深之人，身上衹有紅塵俗氣，少有天道和大道，是不能悟道的。我經常跟我的學生講修行人要老實本分的道理，因爲滿肚花花腸子的人修不成道。心思特別活，腦子轉得特別快，這在修道之路上是障礙。所以修行人一定要學會老實本分，學會木訥。孔子曰：「剛毅木訥，近仁。」（《論語・子路》）剛毅木訥者，雖然他還不是一個仁者，但他已經接近仁啦。「仁」是什麼？「仁」就是佛性。「近仁」就是接佛性，就是接近開悟，就是接近得道。因此說剛毅木訥的人，離道和仁就不遠了。「木訥」是儒家的叫法，道家則稱之爲「天機」。兩者衹是用詞不同，意思是一樣的。所以儒道兩家都在闡述同一個道理：人機淺者天機深。「人機淺」就是儒家所說的「剛毅木訥」之意。就是說一個人剛毅樸實，老實本分又直爽，表面上看起來又呆又笨又木訥，既不會算計也不會滿肚花花腸子，這樣的人身上的天機就深，是最容易悟道、得道、入道的。水就是如此。一杯水通透晶瑩，沒有隱曲，一眼看下去就能看到底，給我們的啟示就是，我們也要身心通透，也就是說我們對朋

友和自己都是透明的，沒有任何隱藏，一眼就能看到底。這就是通過看一杯水來悟道、悟人生、悟修行。

茶道修行者要做到視茶爲師，以水爲師。我們之前講過「師之五義」的主題，就是講師的五個層次，這五個層次依次爲：以師父個人爲師，以歷代聖賢爲師，以眾生和萬物爲師，以自性（佛性）爲師，以方便[1]爲師。「以萬物爲師」在茶道中就體現爲我們要以茶爲師，以水爲師，這個不是比喻，而是真的要以茶和水爲師。既然大家學了瑜伽，應該明白瑜伽的奧妙就在兩個字中，這兩個字就是「相應」，就是「合一」，就是「貫通」，我們一定要在這個相應、合一、貫通上做文章。衹要抓住相應、合一、貫通，就抓住了一切修行的靈魂，可以說所有的修行皆不離相應二字，不離貫通二字，不離合一二字。具體而言，在茶道中我們要與茶和水貫通，以茶和水自居，以茶和水自認，這就叫以茶爲師、以水爲師。

大自然最能給我們啟迪的是三個東西：一個是水；一個是火；一個是日月，也就是光明。當然花呀、草呀、雲彩呀等等，也能啟迪我們，但是最能給我們啟迪的，就是水、火、日月這三者。那麼在這三者之中，又以水爲第一。

首先，水是特別神聖之物，它可以在潔淨萬物的同時，自身永遠保持著清淨。其次，水可鑒人，我們可以通過水中的倒影來鑒照自己。再次，老子曰：「上善若水，水善利萬物而不爭。」就是說水滋潤萬物，利益萬物，但是它從來不居功自傲，無怨無悔，這就是水之功德，也是聖人的天地氣象。最後，水有三態，即固態、液態和氣態。氣態無形無相象徵著法身。液態千變萬化象徵著化身。它一會兒變成瀑布，一會兒變成小溪，一會兒又變成江河湖海，乃至地下水、噴泉都是這個液態水之變化。可以說液態水瞬息萬變或曰變化無窮，沒有固定的形狀，這就是化身。固態相對穩定象徵著報身。我們這個身體就是凝固了的水，因爲我們的身體有 70%—80%都是水，所以人就是凝聚了的水，就是水的相對固體存在，這就是報身的特徵。所以我們在一個水中就可以領悟法報化三身。這就是以水爲師。

㈤借茶成長

從事茶道的地方就是道場，必須具備一個道場應當有的神聖、莊嚴、清淨的特點。茶道中我們的一切起心動念、言談舉止都要符合這些特點，都要符合茶道的規矩。以這樣的態度來從事茶道，我們纔能獲得真正的成長。

當年在邱光順師父那裡，師父一邊泡著茶，一邊跟我們講著佛法，講著東方文化。我們一群憂國憂民之人聚在一起，邊喝茶邊苦思冥想著文化振興之道、聖賢振興之道。中國文化已經中斷了一兩百年，我們在這個時代，如何讓中國文化再次復興？這是所有有志之士都在苦苦探索的事情。就是這樣，我們跟師父一邊喝著茶，一邊討論著文化的興亡之策，總結著歷史的得失之道。有一句話叫「當時衹是平常事，過後思量倍有情」。我們在當時覺得這個沒什麼，衹是很平淡的一件事，但十幾年後的今天回憶起來，覺得當時一群熱血青年思考著如何報效民族、報效祖國的情懷，其實是很偉大的，也是很神聖的。很多很多偉大的事情，就是誕生在不經意之間。當時大家都沒有怎麼意識到它的意義，但是就是當時的這種激盪、討論，爲我們今後指明了很多方向，堅定了很多信心，捋順了很多思路，也吸收了很多歷史得失的經驗，其實是非常有意義的，因爲人的成長是離不開這些環節的。人的成長是一點一滴積纍的，它不是一夜之間一蹴而就的。我能有今天這樣的成長，與當年我們茶道會上那種有意或無意間的閑聊，是有很直接的關係的。

每一次跟師父一起喝禪茶的時候，都有那種血濃於水的感覺。就是感覺師父給我們倒的不是茶，而是他全部的心血、全部的證悟、全部的愛心，都濃縮在這個茶裡。我們喝的已經不是茶，而是師父的一片心，乃至於是師父的生命。師父就是這樣滿心而發做好每一件事情的，就連一個簡單的倒茶、泡茶，都要把整個生

[1] 自性是體，方便爲用，這裡的「方便」屬於承體起用之妙用的意思。

命投入其中。師父和我們一邊討論著民族的文化、民族的未來何去何從，一邊進行著心靈的碰撞、心靈的交融，所以我們喝茶的過程就是一個心靈敞開、心靈交融的過程。整個氣氛、氣場，確實猶如人間淨土一般，猶如人間聖境一般，完全不是人間紅塵的這種俗氣、俗心、俗念可以比擬的。

以後我們也要創造更多這樣的聖境。就是在這個喝茶的小圈子中，創造一個小型、微型的人間淨土，通過一輪茶的品嚐，讓賓主雙方都能夠脫胎換骨，心胸打開，見識大長。這樣我們這一輪茶就喝出了價值，不然，我們就只是一群牛飲之人，像牛喝水一般，咕咚一下就把水喝下去，然後什麼都沒了：不僅茶沒了，心沒了，我們的那個志氣、理想、責任和擔當，也跟著一起沒了。所以茶雖小術，直通大道，我們能不能讓它直通大道，依我們而定。

慢慢地我們就要學會和養成一個思維方式和習慣，就是萬事只問心，不問境，不要再去追究外境。具體而言，就是不要再問外在的這個茶能使我怎麼樣，而是要問我能使這個茶怎麼樣。俗人就會問這個茶能使我怎麼樣，是提神醒腦還是祛病健身？諸如此類。但是我們正好反過來，要問我能給茶帶來什麼，而不是問茶能給我帶來什麼。對待茶是如此，對待萬物也是如此。我們做每一件事時，都是問我能爲這件事情付出什麼，我對這件事情有什麼利益，而不是問這件事對我有什麼利益。所有的事情都在修煉我們的無我，修煉我們的心，這就是借物修心。用王陽明的話說，就叫「事上磨」。在事上磨什麼？磨心。我們也要在事上磨心，要把每一件事情的出現當成是在考驗我們，看我們有沒有做到真的無我，有沒有做到超越或曰有沒有超越的能力。超越還有一個能力的問題，這個能力就體現在我們超越的時間長短之上。我們是用了三天才超越？還是用了三個小時就超越？還是用了三分鐘就超越？還是當下一念即超越？越快超越過去，代表我們的能力或功夫越深。所以超越也是功夫，需要在事上煉，在事上磨。這就叫借事煉心，借事磨心。磨心就是磨煉我們心的能力。

因此，對待茶道，我們要問的是，通過這個茶，能不能實實在在地煉出我們的恭敬之心？能不能真正地洗滌我們的業障？能不能真的把這個茶轉成甘露？我們不要問茶能不能轉成甘露，要問的是我們能不能把它轉成甘露。這就是借事煉心，借事磨心。不斷地喝茶，不斷地泡茶，就是不斷地煉心。煉到最後，把自己煉得徹底無我了，就徹底融入到這個茶中，眼中衹有茶，沒有我，衹有祭祀的過程，沒有祭祀的主人，就是眼中衹有事和物，沒有人了。達到這樣一種境界，我們的茶道就修成了。

捫心自問，我們能不能做到自己給出去的不是茶，而是我們所有心血的凝聚，是我們所有功德的凝聚，是我們所有智慧的凝聚這個程度？如果做不到，那麼我們就要通過茶道來修煉我們，鍛煉我們，一直鍛煉到一杯水給出去，就是整個生命給出去，整個功德給出去的程度。我們修行人講究回向功德，即把自己所有的功德回向給眾生。我們現在先不說回向給眾生，就衹是把這杯水回向給眼前的客人，能不能做到？這就需要鍛煉。回向鍛煉的是什麼？鍛煉的是我們的無我心：我不是爲了自己而修煉，而是爲了一切眾生離苦得樂而修煉。這就是佛家的大乘道精神或菩薩道精神。菩薩道修的就是無我利他之精神，就是在利他中利己，或曰以利他來達成利己。菩薩雖然從來不考慮利己，但是在利他的過程中，就逐漸地利己了，這樣的利己是以利他的方式來達成的。

茶道就是大乘道，就是菩薩道，給出去這杯茶，就是在佈施：既是財佈施，又是無畏佈施，又是法佈施。「財佈施」就是財物的佈施，就是把這杯好茶好水敬獻出去。「無畏佈施」就是生命的佈施，我把整個生命、整個生死融入這杯茶中，敬獻給對方，就是生命的佈施。既然我的整個生命、整個生死都融入了這杯茶中，那麼我所有的境界、慈悲，不就自然地融入這杯茶裡了嗎？因此「法佈施」就是把這個境界、慈悲給出去。我把這一切毫不保留地給出去、交出去，就是三類佈施——財佈施、無畏佈施、法佈施同時具足。而且我們在佈施過程中，還要做到「三輪體空」，就是佈施者、佈施物和佈施对象這三個方面都要空掉。「空」就是

不執著、超越、忘掉的意思。佈施者就是我，佈施物就是這杯茶，佈施对象就是喝茶人，把這幾方面都忘掉，只剩下茶事的過程，只剩下祭祀的過程，這就是《金剛經》所說的「一切法無我、無人、無眾生、無壽者」，「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」。這就叫「三輪體空」佈施。修佈施是積攢福德的唯一方法。我們平時福德不足，就是因爲佈施不夠，佈施夠了的人，福德一定夠。包括我們現在正在從事的復興東方文明之偉業，大家參與進來，想讓我們這個事業蓬勃發展的最好方式，就是我們多修佈施，這是唯一的方法，也是最直接的方法。

很多人在愁我們怎樣把復興東方文明之事業做好做大，發愁不是辦法，發愁也不是修行人的態度，那是俗人的態度。修行人不要發愁，要有辦法。有佛法就有辦法，這樣才對，因爲佛法就是智慧。一邊手裡端著智慧，一邊在發愁怎麼辦，那就證明我們沒有消化這個智慧。一個消化了這個智慧的人，怎麼可能還會在那裡發愁沒有辦法？不可能。佛陀已經告訴了我們方法，這個方法就叫佈施。我們有多大的佈施，就有多大的擔當，有多大的擔當就有多大的成就。既然佛陀已經告訴了我們方法，我們爲什麼不學呢？還在那裡發愁怎麼辦，還在那裡問怎麼辦。佛陀給我們的傳授最大之秘訣就是佈施。把身心交出去，好好地佈施，就是修福德。衹要我們身上的功德、福德多了，好事就會來找我們，而不是我們去找好事；路就會來找我們，而不是我們去找路。那時我們發愁的是：這麼多的路，該走哪一條好呀？這麼多的好事，忙不過來呀。到時我們就不會像現在這樣愁著無路可走，或是局面打不開等等。發愁這些都是杞人憂天，俗人之念，不是一個修行人該有的態度。

修行人應該是永遠只講辦法不憂愁，永遠都有路，哪怕在無路可走之時都能找到路。佛有八萬四千法門，每一個門都是一條路。那麼多條路，你還愁沒有路可走，那就證明你不懂法，沒有深入瞭解法。衹要你深入瞭解法，就會去做，而不是愁，愁沒有任何意義。再說我們的偉業，本來就在蓬勃發展，本來就很好，你在那裡愁什麼？你所要做的，就是把你的身心融入進來，做什麼就融入什麼。我們的心傳、神傳之要領不就是一個「融」字嗎？你融進來就是了，到時自然就有路。師父之所在，就是路之所在；皇冠瑜伽、大圓滿、茶道之所在，就是路之所在。你還愁什麼呀？都是手拿著肉，卻喊著沒肉吃；都是腳走在路上，卻沒有認識到這是路：這都是自己的愚昧、無知造成的。

總之，給自己多積攢福德資糧，自然就有路，所謂「吉人自有天相」，「好人自有好報」。既然學了因果業力學說，就應該明白這個道理。你只做功德，只問耕耘，不問收穫。不用考慮自己有沒有收穫，一切自有一種神秘或曰神奇的力量在安排。調正自己這顆心，清淨自己這顆心，本著一顆正心行事，這是你要做的。不要胡思亂想，不要有各種憂愁，修行人最怕俗念不去，心態不轉。衹要你把心態轉了，把俗念消了，自然有路，自然有燈。

我們一再強調，聖賢即是道路，聖賢即是光明，聖賢即是生命，聖賢即是真理。爲什麼不好好琢磨這幾句話呢？一切聖賢都是我們的道路，還用愁沒有道路可走嗎？我們修道之人走的都是大道，難道還怕走在羊腸小道上嗎？沒有修道的普通人才會走在羊腸小道上，我們修行人一定會走在大道上。一個走在大道上的人卻整天喊沒有道路可走，這是很荒謬的事情！

第四章　密茶一味

前面講的禪茶一味最核心的內容就是「四辨」或曰「四識」，即辨水、辨茶、辨人、辨心。禪茶就是圍繞「四識」或曰「四辨」而展開的，離開這「四識」或曰「四辨」，那就不能叫茶道而衹能叫茶藝了。我們一再強調，茶道和茶藝有著本質的差別。茶藝是一門外在的藝術形式，而茶道是一個修行法門。茶道就是借茶修道，或就是人與茶的互動之道——人與茶始終處在動態的互動之中。

本章我們講一個新的茶道，叫密茶一味，是密宗與茶道的結合。過去千年之中，都是將禪宗與茶道結合起來，所以叫禪茶一味。現在則是將密宗與茶道結合起來，因此叫密茶一味，簡稱「密茶」。密茶是我們在禪茶基礎上的創新，是我們的獨創，是新時代的茶道的組成部分。

密宗有一個特點，就是把所有的事物分成四個層次或四個圈層，這四個圈層分別爲外層、內層、密層和極密層。所有的學問、思想、修行全部可以劃分爲這四個層次，因此按照密宗的習慣，密茶也可劃分爲外、內、密和極密四層。我們可以把禪茶一味的「四識」或曰「四辨」理解成一種縱向關係，像一層樓、二層樓、三層樓、四層樓一樣，是一種升降關係。那麼密茶一味的四個層次可以理解成是一種圈層關係，或一種內外關係。

之所以過去都是把茶和禪宗結合起來，沒有把茶與密宗結合起來，是因爲當時中國內地還沒有密宗。密宗是印度三期佛教中的第三期佛教。學習密茶一味，首先要瞭解第三期佛教的密宗。因此，下面給大家簡單地介紹一下佛教三期和密宗。

一、佛教三期與密宗

釋迦牟尼開悟後，講法四十九年[1]，給人間傳下了佛法。關於佛陀講法時間，還有一個觀點是四十五年，但我們中國內地最常用的是四十九年，我們就沿用這個最常用的版本。佛陀講法四十九年後，於八十歲入涅槃，用我們老百姓的話說就是去世了。他給我們人類留下的智慧的教導，就是所謂的佛法。

印度是一個非常不注重歷史的國家，因此釋迦牟尼到底是哪一年去世的，這個問題在歷史上的爭論非常大，答案有幾十種版本，中國內地最常用的是西元前 486 年這一版本。日本有一個佛學家，就曾經做過統計，他把歷史上能收集到的關於佛陀的生年和卒年的各種不同版本，全部收集起來，收集到最後有四十八個版本。當然他沒收集到的版本還有很多。民國期間，中國著名的歷史學家和哲學家湯用彤，寫了一部著名的佛學著作，叫《漢魏兩晉南北朝佛教史》。這是他的成名之作，到現在還是中國各大學研究中國佛教歷史的核心參考書。該書第一章是《佛教入華諸傳說》，在本章中他對釋迦牟尼的生卒年做了一些推測，但各傳說推測出的年代相差非常大。不過湯用彤也認爲各傳說的可信度不高，而且一些年代的確定也不是首要問題。湯用彤在他的另一本著作《印度哲學史略》第五章《佛教之發展》中，說釋迦牟尼「出世八十而涅槃」，並根據西方的著作，得出釋迦牟尼的兩個卒年版本，即西元前 486 年和西元前 483 年。

中國人有非常強的歷史意識，因此中國人注重歷史是全世界聞名的，中國的史學研究之成果、造詣也是世界聞名的。日本文化大多是傳承自中國的，受到中國文化的影響，日本文化從一開始就非常注重歷史研究，所以日本的史學研究和造詣也是世界聞名的。但是全世界兩個史學造詣最高的國家，都沒有考證出佛陀確切的生卒年，因此佛陀確切的生卒年很有可能會成爲一個永恆之謎。不過考證出佛陀確切的生卒年並不是特別

[1] 據《五燈會元》卷第一《釋迦牟尼佛》記載：釋迦牟尼十九歲出家，先後到兩個地方各學法三年，之後苦行六年，然後放棄苦行外道，於菩提樹下悟道成佛，開悟後講法四十九年後示現涅槃。

的重要，對一般人來講，知道他是西元前 5 世紀去世的，是與孔子、老子同時代的人也就可以了。我們更需要弄清楚的是佛陀講法四十九年給我們留下了什麼，以及佛法的流傳、變遷、興衰及其對世界的影響。

佛陀駐世傳法四十九年，他到底給我們留下了什麼？爲了理清浩如煙海的佛經、佛法，各主要流派紛紛給出了自己的判教主張，典型的有天台宗的「五時八教」判教觀。限於篇幅，這裡不做詳細介紹，具體請參見拙作《直指生命的真相——〈心經〉直解》。

佛教在人間的流傳，可分爲三期：小乘、大乘和金剛乘。「乘」作名詞解，有車乘、乘載等義；作動詞解，有乘坐、乘車或乘船等義。其意爲通過這些途徑或工具，可以把我們引領或運輸到想要到達之處。在佛家，特指到達覺醒與解脫之彼岸，因而，「乘」又可延伸出傳承、相應、覺醒、通達與融合等含義。小乘和大乘又合稱「因乘」。因乘的意思是，在義理上和修行上所遵循的理念是從因到果，即從凡夫起步，經過漫長的階段後成佛。金剛乘其實是晚期大乘佛法。因爲早期大乘佛法載得太慢，需要三大劫才能成佛，所以發展出了金剛乘——可以即生成佛之法。金剛乘屬於「果乘」佛法，它所有的理念和修行全部是建立在佛果——佛境與佛性之上，此名之爲倒果爲因：將佛果（佛境與佛性）作爲修行者思維和修行的起點，同時也是思維和修行的終點。佛教於西元前 6 世紀誕生，在印度經歷了小乘、大乘、金剛乘三個時期，每一期在印度各經歷了大約六百年，加在一起總共約一千八百年，直到西元 12 世紀，佛教在印度消亡。在此之前，大乘已完整地移到中國內地，金剛乘也完整地移到中國西藏，並都有較好的發展。

下面我們將以佛教三期爲主幹，結合印度的地理、歷史、人文等方面對佛教的發展變化及其對社會各方面的影響做個簡單梳理。

(一)小乘佛教之發展變遷

1.佛教的誕生與初期發展

從西元前 5 世紀到西元前後，大約五六百年的時間，整個印度學習、傳承的是小乘佛法。其實，佛陀在世的時候不僅講了小乘佛法，也講了大乘佛法，但是因爲大眾心智水平不夠，機緣未到，所以大乘佛法並沒有在社會上得以普傳，而是被伏藏了起來。因此，早期幾百年流傳的都是小乘佛法。小乘佛教經論所使用的語言是巴利語，英文叫 Pali Language。巴利語是從摩揭陀語演變而來的。摩揭陀語是古印度恆河中下游摩揭陀國一帶的大眾語。摩揭陀國這個國家在佛教歷史上非常有名。

你們如果看過印度現在的行政地圖，就知道在印度東北部有一個非常著名的邦，歷史上跟佛教關係最爲密切，叫比哈爾邦，當地的發音爲 Bihar，「邦」相當於我們中國的省。佛陀講法四十九年最主要的活動區域，就在現在的比哈爾邦和北方邦一帶。比哈爾邦在佛陀時代不是一個邦，而是三個國家：在恆河北岸的叫跋闍國（又譯爲跋耆國、拔祇國等），都城在吠舍離（又譯爲毘舍離、毗耶離等）；在恆河南岸的叫摩揭陀國，都城在王舍城；還有另一個叫鴦伽國，都城在瞻波城。它們都是當時比較大的國家。

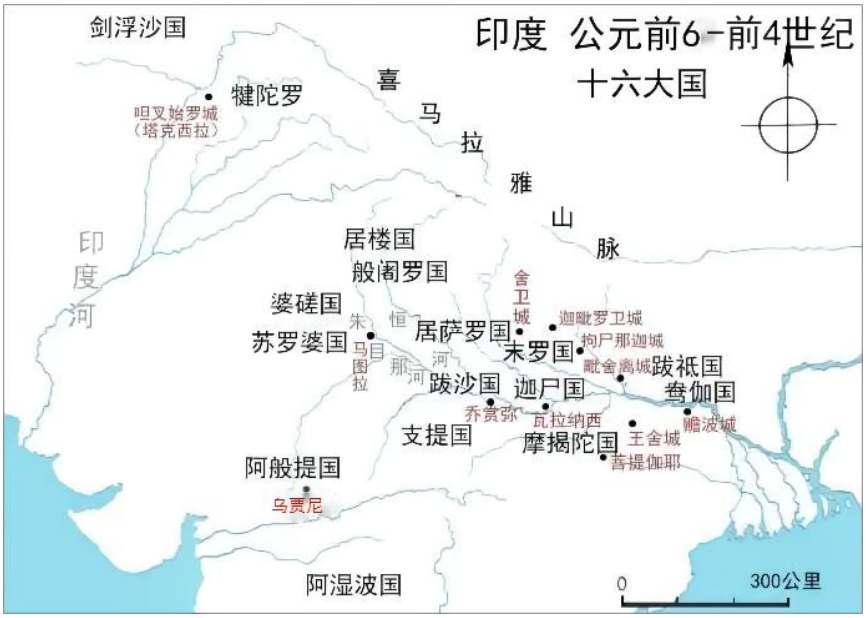
當時南亞次大陸[1]有十六個大的國家，主要分佈在印度河與恆河的平原地帶，叫十六雄國[2]。十六雄國的

---

[1] 南亞次大陸：又稱印巴次大陸，是喜馬拉雅山脈以南的一大片半島形的陸地，亞洲大陸的南延部分。由於受喜馬拉雅山阻隔，形成一個相對獨立的地理單元，但面積又小於通常意義上的大陸，所以稱爲「次大陸」。其中印度是最大的國家，約佔四分之三的土地，此外還有巴基斯坦、孟加拉國、尼泊爾和不丹四國，以及斯里蘭卡、馬爾代夫兩個島國。

[2] 十六雄國：西元前 6 世紀—前 4 世紀，南亞次大陸的歷史時期爲列國時代，據《長阿含經》卷五記載，共計有十六個大的國家，主要分佈在印度河與恆河的平原地帶，簡稱十六大國或十六雄國。按照地理位置從東至西自南向北排序如下：1. 鴦伽（Anga）國，亦作鴦掘多羅國、瞻波國，在恆河南岸，都城爲瞻波城。2. 摩揭陀（Magadha）國，亦作摩竭陀國，在恆河南岸，都城爲王舍城。3. 跋闍（Vrji）國，亦作跋耆國、拔祇國、弗栗恃等，在恆河北岸。都城爲吠舍離，亦作毘舍離、毗耶離等，地處王舍城與舍衛城間的交通要道上。4. 迦屍（Kasi）國，亦作伽翅國、迦夷國等，在恆河北岸。都城爲江繞城（Varanasi），音譯爲波羅奈城、貝拿勒斯城等，今爲印度北方邦瓦拉納西（Varanasi）市。5. 末羅（Malla）國，亦作摩羅國、滿羅國等，在迦屍國以北。都城爲拘尸那揭羅，亦作拘尸那羅、拘尸那，是佛陀涅槃地。6. 憍薩羅（Kosala）國，亦作僑薩羅、居薩羅、舍衛國等，在末羅國以北，都城先後爲阿瑜陀（Ayodhyo）城、舍衛城、沙祇大（Saketa）城。7. 支提（Cedi）國，亦作車底國，摩揭陀國以西，都城爲塞縛悉底跋底城。8. 跋蹉（Vatsa）國，亦作撥沙國、犢子國、憍賞彌國等，在恆河南岸，都城爲憍賞彌城。9. 般闍羅（Pancala）國，亦作般遮羅、布羅國等，在恆河上游，以恆河爲界分

大致位置如下圖。佛陀講《金剛經》時所在的舍衛國也是當時的十六雄國之一。舍衛國就是憍薩羅國，或譯作僑薩羅、居薩羅等，都城在舍衛城，有時以都城名稱呼此國家，因此叫舍衛國。舍衛國在摩揭陀國的西北，東邊與跋闍國相鄰，北邊至喜馬拉雅山腳，與釋迦牟尼的母國迦毗羅衛國相鄰，南邊依次是末羅國、迦屍國（在恆河的北岸），現在屬印度的北方邦。



古印度列國時代初期，摩揭陀國與憍薩羅國（舍衛國）、跋闍國、跋蹉國（憍賞彌國）并稱四大最強國。佛陀去世後不久，跋闍國和舍衛國被摩揭陀國吞并。後來摩揭陀國又逐漸吞并了周圍各個國家，基本統一了恆河中下游地區。之後摩揭陀國經過幼龍王朝、難陀王朝、孔雀王朝三個王朝的發展與擴張，由阿育王第一次統一了南亞次大陸的大部分地區，結束了印度的列國時代。在阿育王死後不久，孔雀王朝王權衰落，印度重新分裂爲許多國家。西元前 2 世紀建立起短暫的巽伽王朝，西元前 1 世紀甘婆王朝崛起。西元 1 至 3 世紀，大月氏建立的貴霜帝國曾佔領了印度西北部恆河上游地區。西元 4 世紀笈多王朝興起後，再次統一北印度，西元 6 世紀笈多王朝衰亡。西元 7 世紀摩揭陀國最後一個王朝戒日王朝建立（有說是笈多王朝的延續）。641（有說 642）年，玄奘在天竺受戒日王邀請參加了曲女城無遮大會和同期舉行的辯論會，聲名遠揚。受玄奘影響，摩揭陀國與唐朝還互派過使者。因此，摩揭陀國這個國家一直持續了一千多年[1]，是一個文明古國，它是

爲南北兩部分，南般闍羅的都城是坎毗拉，北般闍羅的都城是阿希查特拉，後來戒日王朝著名的曲女城即坐落在般闍羅國境內。10. 阿般提（Avanti）國，亦作阿槃底國、優禪尼國等，位於中西部，都城爲鄔闍衍那城，亦作最勝城、優禪尼、烏賈尼。11. 蘇羅娑（Surasena）國，亦作蘇羅婆、蘇羅西那國，玄奘稱秣菟羅國，都城爲末土羅（Madhura）城，今爲馬圖拉市。笈多王朝時期，吸收犍陀羅佛教藝術，形成秣菟羅佛教藝術，佛像薄衣透體，衣紋細密而勻稱。12. 婆蹉（Matsya）國，亦作摩差國等，都城爲毗羅陀那伽多城。13. 居樓（Kuru）國，亦作俱盧國等，都城爲因陀羅普斯太城，意譯天帝城。14. 乾陀羅（Gandhara）國，亦作健馱羅國、犍陀羅國等，都城爲呾叉始羅（塔克西拉）城（在今伊斯蘭堡西 30 公里處），是喀布爾河與印度河交匯之地，在印度河支流五河流域之北，是南亞次大陸歷史發源地之一，西元前 3 世紀阿育王派人到此地傳教，1 世紀貴霜王朝佔領此地，這裡佛教興盛，開啟了著名的希臘式犍陀羅佛教藝術，對中國影響很大。15. 劍浮沙（Kamboja）國，亦作劍浮沙、劍跋闍等，都城爲陀跋利迦。16. 阿濕波（Assaka）國，亦作阿濕迦國、頗漯波國等，都城爲補怛洛迦，位於德幹高原地區，在十六國最南部，相對於其他十五個印度河—恆河地區的國家是完全獨立的文明體系，與其距離最近的是其北面的阿般提國。

[1] 摩揭陀國的歷史：1. 早期吠陀文化時代，摩揭陀尚被視爲落後地區。2. 十六國時期的訶黎王朝（？—約前 410），由頻婆娑羅王（瓶沙王）（約前 544—前 491）創立，摩揭陀真正清晰的歷史開始於頻婆娑羅王統治時期，這主要是由於佛教和耆那教文獻保留了許多關於他的資料。其統治下的摩揭陀是北印的一大強國，建都王舍城，是十六雄國之一。其子阿闍世（？—約前 462）在提婆達多唆使下篡位，在其統治時代，摩揭陀進一步擴張，并吞跋耆國、憍薩羅、迦屍國、鴦伽等國。頻婆娑羅王在釋尊開悟前就非常推崇釋尊，後來爲釋尊傳道提供很多支持。阿闍世王曾在提婆達多慫恿下以狂象陷害佛陀，後來悔悟而皈依佛教，佛教歷史上的第一次結集就是在阿闍世王資助下舉辦的。西元前 450 年，阿闍世王之子鄔陀耶（優陀夷）建立華氏城。3. 幼龍王朝（約前 410—前 364），約西元前 410 年前朝大臣悉輸那伽推翻訶黎王朝而建立，建立不久就征服了西印度的大國阿般提國（優禪尼國），其子黑阿育王（非孔雀王朝的阿育王）扶持佛教，並讚助舉行了佛教的第二次結集。4. 難陀王朝（約前 364—前 324）首都華氏城，統一了恆河中上流域，該王朝試圖統一印度的進程被亞歷山大東侵所打斷，但是爲其後孔雀王朝向印度河流域推進作好了準備。5. 孔雀王朝（約前 324—前 187），因其創建者旃陀羅笈多（月護王）出身於一個飼養孔雀的家族而得名。月護王趕走了希臘人在旁遮普的殘餘力量，逐漸征服北印度的大部分地區，在位後期獲得了對阿富汗的統治權，晚年篤信耆那教而傳位其子賓頭娑羅。賓頭娑羅死，其子阿育王繼位，繼續進行擴張，孔雀帝國至此達到了極盛階段。阿育王后半生大力推廣佛教。在阿育王死後不久，孔雀王朝王權衰落，印度重新分裂爲許多國家。6. 巽伽王朝，約西元前 187 年，孔雀王朝將軍布捨耶密多羅（普希亞密特拉·巽伽）弒君篡位後，建巽伽王朝。一反阿育王的做法，大力支持婆羅門教，反對佛教。差不多同一時期，印度南方也從孔雀王朝分裂出來，建立了安達羅（百乘王朝）（前 230—西元 220），以安達羅和大羅茲掘（維達跋國或南憍薩羅國）爲核心進行擴張，佔領了西起古吉拉特邦，東至羯陵伽的邊

印度文明的聚集點，是印度文明最鼎盛的地區。因爲它在恆河的中下游，物產豐富，人口最多，經濟發達，制度先進，文化深厚，所以它就成了印度文明的中心。佛教的誕生和發展與摩揭陀國有很密切的關係。這裡也是耆那教的創始人馬哈維亞的出生地和涅槃之地，還是印度最早期神話傳說的誕生地，是永恆的宗教之鄉。但是現在的比哈爾邦早已失去了昔日的輝煌，成了印度最貧困、種族衝突最爲嚴重的地方。

當年釋迦牟尼爲何絕大多數時間都在摩揭陀國傳法，而不是在自己的母國迦毗羅衛國傳法呢？這就得從頭說起。釋迦牟尼誕生在迦毗羅衛國鄰邦天臂國的藍毗尼（釋迦牟尼生母摩耶夫人的娘家，今尼泊爾境內）。長大後，爲了探求解決生老病死諸苦之道，十九歲時他毅然出家。出家後，他雲遊來到摩揭陀國，見到了當時摩揭陀國國王頻婆娑羅王，兩人相談甚歡，還約定釋迦牟尼開悟後要先來度化頻婆娑羅王。釋迦牟尼成佛前苦行的尸陀林、山洞等都在摩揭陀國。後來釋迦牟尼放棄苦行，來到尼連禪河邊，得到牧羊女的乳糜供養，並在菩提樹下大徹大悟而成佛。此地現在叫菩提迦耶，當時也屬於摩揭陀國，在王舍城西南六十多公里處。

佛陀開悟後於菩提樹下用了二十一天時間爲大菩薩們講授《華嚴經》。之後向北走，渡過恆河，來到鹿野苑，找到了原來陪他修苦行的五位侍者，即阿若憍陳如、阿說示（又譯爲馬勝）、跋提、十力迦葉、摩訶男拘利，告訴他們說：「我找到了一個非苦行即能成道的道路。我這條道路稱爲中道，既不是懈怠，也不是一味苦行，而是介於懈怠與一味苦行之間。」於是爲他們講說「四聖諦」，後人稱之爲《初轉法輪經》，開啟了佛陀阿含時講法時期。五位弟子當場有所證悟，騰空而起，宣告成爲這世界上最偉大的大阿羅漢。開悟後，他們隨即出家成爲僧人，這是世界上第一批追隨佛陀的人，也是佛教僧團的第一批人，叫五初覺士，或五比丘。至此，佛教的佛、法、僧三寶同時具備，佛教、佛法、佛學也同時誕生了。

鹿野苑作爲佛陀對大眾的初轉法輪處，成爲佛教四大（或八大）聖地之一。法輪，藏語稱爲「柯魯」。法輪呈圓輪形，原是古印度的一種武器，在佛教中代表佛法。唐代的荊溪湛然大師在《止觀輔行傳弘決》中云：「輪具二義：一者轉義，二摧輾義。」意指佛法如轉輪王的輪，旋轉不停，永無休止，即「法輪常轉」之意；佛法又如輾摧山嶽岩石一樣，能摧毀眾生的一切煩惱。法輪上的八根輻條，象徵釋迦牟尼一生的八個階段，即八相成道（降兜率、托胎、出生、出家、降魔、成道、轉輪、涅槃）。在許多藏傳佛教寺院（如大昭寺）正殿屋頂正中，立有銅製鎏金法輪，左右爲鹿，做伸頸聽經狀，這象徵釋迦牟尼佛在鹿野苑首次說法。

鹿野苑在當時迦屍國的都城波羅奈城（Varanasi，或稱江繞城）東北十里許。波羅奈城就是今天的瓦拉納西，鹿野苑遺址在瓦拉納西市西北 7 公里處。關於鹿野苑之名的由來，法顯在《佛國記》中曰：「到迦屍國波羅奈城。城東北十里許，符（得、遇）僊人鹿野苑精舍。此苑本有辟支佛住，常有野鹿棲宿。世尊將成道，諸天於空中唱言：『白淨王子出家學道，卻後七日當成佛。』辟支佛聞已，即取泥洹（即涅槃），故名此處爲僊人鹿野苑。」

佛陀在鹿野苑講法後，逐漸有了一些弟子。此後佛陀和弟子們四處傳播佛法，居無定所。一段時間後，佛陀帶領弟子們重新來到王舍城，在城東邊靈鷲山的石窟中繼續修行和講法。其間，頻婆娑羅王經常邀請佛陀到王舍城講法。頻婆娑羅王與夫人，以及諸多大臣、貴族和普通百姓，聞法生起淨信，都皈依了佛陀。頻婆娑羅王（《大唐西域記》說是大長者迦蘭陀）還在王舍城北門外一里處的竹園中建立竹林精舍，請佛居住。

闕地區。百乘王朝後來又向北滅掉了甘婆王朝，佔領了摩揭陀國。7. 甘婆（或甘華）王朝（約前 75—前 30），西元前 75 年，巽伽王朝大臣婆藪提婆奪得王位而建立，但領土祇有摩揭陀附近地區，時間也短。約前 30 年，甘婆王朝爲南印的安達羅（百乘王朝）所滅。此後一個時期，北印政治情況一片模糊、混亂。8. 西元 1—3 世紀，大月氏建立的貴霜帝國曾佔領了印度西北部恆河上中游地區，直逼華氏城。形成了百乘王朝與貴霜王朝南北分治局面。9. 笈多王朝（320—約 550），旃陀羅・笈多一世（月護王）於 320 年據吠舍離建立笈多王朝，之後經過第二代君主沙摩陀羅・笈多（海護王）、第三代君主旃陀羅・笈多二世（超日王）的擴張，笈多王朝達到了鼎盛時期，統一了印度北部及東部地區，南部德幹高原諸國也成爲臣屬關係，定都華氏城。第四代君主鳩摩羅・笈多一世（新日王）開始建那爛陀寺。笈多王朝是中世紀印度的黃金時代，大乘佛教盛行，印度教興起，大乘佛教中心那爛陀寺成爲印度的宗教和學術文化中心。西元 500 年前後，由於內部分化和白匈奴入侵，笈多王朝逐漸分裂，直至滅亡，北印度重新陷入混亂。10. 戒日王朝（606—647），笈多王朝分裂出來的幾個較大邦國相互征戰，戒日王（589—647）獲得勝利，定都曲女城（在恆河中游，在原來十六國的般闍羅國境內），後來再次統一了北印度，這是摩揭陀國最後一個王朝（有說是笈多王朝的延續）。戒日王重視宗教、文化，王朝文運昌盛、國富民強，在他支持下那爛陀寺成了著名的教育和學術中心，自己還是劇作家和詩人。戒日王去世後，帝國隨即瓦解，北印度重新分裂。

如此，佛陀和弟子們終於有了足夠上千人講學修道以及在雨季結夏安居的道場，此竹林精舍是佛教史上第一座供佛教徒專用的建築物，也是後來佛教寺院的前身。

王舍城分新城和舊城。舊王舍城是頻婆娑羅王時期摩揭陀國的都城，後來舊城被大火損毀，阿闍世王就在舊城北邊四里處建了新城，新城在現今的比哈爾邦拉傑吉爾（Rajgir）鎮。我們一般說王舍城指的是舊王舍城。舊王舍城周圍有五座山，像城牆一樣保護著都城，易守難攻。但隨著摩揭陀國的壯大，王舍城已不適應摩揭陀國的發展，因此西元前 450 年，阿闍世王之子鄔陀耶（優陀夷）遷都華氏城。華氏城在《佛國記》作巴連弗邑，《大唐西域記》作波吒釐子，地處恆河南岸，就是現在的比哈爾邦首府巴特那（Patna），距王舍城北邊約九十公里處。

舊王舍城周圍有五座山，東邊這座山就是靈鷲山。法顯對靈鷲山之名的由來有個說法，說是天魔波旬化作鷲鳥恐嚇阿難，佛以神通把手伸過石壁撫摸阿難肩膀，化除阿難的恐懼，此山因此得名「靈鷲山」。還有人說是因爲山頂有塊石頭長得像鷲鳥而得名。又有人說是因爲山上有很多鷲鳥而得名。靈鷲山是佛陀講法和修行的重要地方，很多經典都是在靈鷲山上講說的，包括《心經》和《妙法蓮華經》。佛陀拈花迦葉微笑也發生在靈鷲山。靈鷲山有兩個山峰，低一點的是《心經》說法台，高一點的叫多寶山，是佛陀講說《妙法蓮華經》的說法台。

佛陀當年還經常在靈鷲山結夏安居。結夏安居是佛陀的一個重要規定，每年夏天有三個月到四個月，所有人必須找個地方住下來，哪裡都不去，包括不下山乞食，因爲之前已經儲備了一些食物。結夏安居就做這麼幾件事情：第一，閉關修行；第二，把佛陀此前所有的教導、教化再好好溫習一遍；第三，反省自己在此前有沒有做得不如法之處，也叫自諮。如果自諮出自己有問題，就要找佛陀去懺悔。如果佛陀不在，就在這僧團中找年齡最大的德高望重的高僧，作爲見證來做懺悔。如果高僧也沒有，那麼就以眾同門作爲見證做懺悔。這是需要非常大的勇氣的，千萬不要以爲這是小事，太多的人一生都做不到。我們普通的凡夫總是在找各種理由，爲自己的錯誤言行開脫，總是掩蓋自己的錯誤。但是佛陀的弟子們個個都是真正的精神勇士，他們敢於解剖自己，敢於直面自己的一切缺點、軟弱與不足，而且還要把它公佈出去，這真是太難了！但是這是修行者必須要有的一個環節，非常必要！如果做不到這一點，我們永遠不可能成爲一個真正的聖賢或大成就者或智者。我們的身口意怎麼清淨？就是在這一次一次的自諮反省中清淨下來。但是太難了！我們現在的人之所以修行不成，就是自諮上出了問題，反省上出了問題，百般狡辯，萬般掩飾，難以直面自己。不能直面自己，怎麼洞察自己？不能洞察自己，怎麼提陞自己？不能提陞自己，怎麼覺醒自己？

話說回來，佛陀在王舍城傳法期間，他的一些重要弟子逐漸加入了進來。舍利弗（舍利子）誕生在一個婆羅門教家庭，父親是婆羅門教的大學者，家在王舍城東邊二十多里處。因自幼受家庭熏陶，他對婆羅門教十分精通。長大後他與其親友目犍連志同道合，一起在鄉里傳道授業，各自擁有數千門徒。一次他們兩個在王舍城遇到釋尊的弟子阿示說（馬勝）比丘，聞說「諸法因緣生，諸法因緣滅。我佛大沙門，常作如是說」之偈，生起了對佛陀的大信心。不久，便率眾弟子皈依了佛陀。摩訶迦葉是梵語 Mahākasyapa 的音譯，意爲「飲光」，又名大迦葉，是摩揭陀國首都王舍城中的富家子弟。他從小厭離世俗，因父親逼迫，曾娶鄰國毘舍離一位富豪女妙賢爲妻，但是妙賢與他志同道合，他們一直過著分居生活。結婚 12 年後，父母雙雙亡故，迦葉出家的時機終於成熟了。他辭別妙賢，外出尋師訪道，先後訪問了幾位名師，但都不合他心意。一天，他來到竹林精舍，聽佛陀說法，頗覺契合本心，於是就跟隨佛陀出了家。不久，迦葉又把妙賢接到女眾僧團中，同修梵行。後來須菩提、阿難等人逐漸加入進來，佛陀因此有了十大弟子。十大弟子時常隨釋尊說法度生，各有某一方面的獨特專能，並因此得到佛陀的讚許和眾僧的擁戴，成爲原始佛教教團的中堅力量。他們是：舍利弗、目犍連、阿那律、阿難陀、羅睺羅、摩訶迦葉、迦旃延、富樓那、優婆離、須菩提。

在王舍城，很多人一再一再想殺害佛陀。佛教吸收了婆羅門教的傳統，認同宇宙如一場夢境，眾生皆在沉睡中。而佛陀是抵達了生命最深處的覺醒者，因此佛陀對很多人來說是一個福音，但對更多的人來說是一個威脅。非常多的人想除掉這個威脅，回歸平靜而又富庶的生活。佛陀用世界上最慈悲的方式，打擾了太多人的沉睡。太多的人爲了睡得更沉，不得不把那個打擾他們睡覺的人，或那個叫醒他們的人除掉。衹有把叫醒他們的人除掉，他們纔能夠更深沉地繼續睡下去，這個世界才能夠更深沉地睡下去。所有的聖人都得到了全世界的反對，因爲所有的聖人都像鬧鈴一樣地要把那些沉睡的人叫醒。但是那些沉睡的人不願意醒來，他們視鈴聲爲噪音，視鬧鈴爲打擾他們繼續睡下去的障礙，他們都不約而同地要把這個障礙剷除。這就是爲什麼耶穌被釘在十字架上，爲什麼老子默默地騎著青牛孤獨地西行，爲什麼佛陀一再一再被人謀害。佛陀一生中無數次遭受毒藥、刀兵、滾石、火災，但由於佛陀是聖人，每次都僥倖躲過，有驚無險地活到了八十歲。當時印度普通民眾的平均壽命不足四十歲，也就是說佛陀在那個時代是一個非常長壽的人。這樣他纔能夠給我們留下更多的經典和教化、更多的智慧和文明，使得兩千五百年之後的今天，全世界的人仍然可以追隨著、仰慕著佛陀。

但是今天眾生仍然在沉睡，我們現在是以另外一種方式在睡覺。原來是以反對佛陀的方式睡覺；現在是以崇拜、追隨佛陀的形式睡覺，佛陀成了更多人進一步沉睡的溫床。現在滿大街都是信佛的人，但是我們都躺在佛陀的教義上、生命上進一步沉睡。佛陀成了更多人進一步沉睡的搖籃，像嬰兒的搖籃一樣。覺醒的人總是罕見的，沉睡的人總是多數的。現在佛陀的教義已經被削去了鋒芒，變得溫柔、可愛和普適於大眾，佛陀作爲一個偉大的革命家的形像已經遠去。我們現在所看到的是一個保姆型的佛陀，有求必應——佛陀就像一個保姆一樣，而我們就像嬰兒一樣，什麼都向這個保姆索取：我們想發財，向保姆索取，我們想有智慧，向保姆索取，我們從來不自己去爭取、去奮鬥、去努力獲得這一切。而佛陀恰恰就告訴人們，不要向任何人祈求幸福和財富，不要向任何人祈求智慧和解脫，所有的幸福、財富、智慧、解脫，都在我們的自性中完美無缺。也就是說，我們現在在以最大的努力違背著佛陀教導的方式來追隨著佛陀。這句話很繞口，但它就是一個事實。

當年舍利弗跟隨佛陀達四十餘年，輔助佛陀弘法度生，對佛陀教法的傳播與發展做出了巨大的貢獻。最後，他不忍看到恩師佛陀涅槃，請求先佛入滅，得到了佛陀的允許。入滅時，他回到闊別多年的故鄉，同他的八十歲老母見了最後一面，並爲故鄉人民做了最後一次說法，然後安詳進入涅槃。他的這一舉動反映了佛教也是重視人間骨肉親情的。舍利弗涅槃後留下許多舍利，弟子們爲了紀念自己的師父，就建起了舍利塔。之後越來越多的人來到舍利弗尊者出生和涅槃的地方進行修行，圍繞著舍利塔就逐漸建起一些寺院。西元 5 世紀，笈多王朝的第四代君主鳩摩羅・笈多一世在這些舍利塔基礎上興建那爛陀寺。經過後來各代君主的不斷擴建，那爛陀寺成了大乘佛教的中心，以及當時印度的宗教和學術文化中心，後來又成爲金剛乘的中心和重要道場。那爛陀寺就是玄奘印度取經的終點，西元 631 年玄奘來到了那爛陀寺，在此間追隨戒賢大師學習了五年。現在考古發現那爛陀寺在王舍城北邊約十一公里處，但是根據法顯《佛國記》和玄奘《大唐西域記》的記載，舍利弗的家鄉應該在王舍城的東邊十多公里處，因此那爛陀寺應該不是在舍利弗出生的村子上建立起來的。也有可能當時把舍利弗的舍利分出一些，在周圍建了多個舍利塔，那爛陀寺是圍繞其中一個舍利塔興建的。

佛陀前期是以摩揭陀國的王舍城爲中心傳教，較晚的時候，才去了北方憍薩羅國的舍衛城。佛陀在舍衛城講法的主要場所是祇園精舍，也即祇樹給孤獨園，這是佛陀和弟子們的第二個住處。現在舍衛大城已經不在了，祇有在城郊的祇樹給孤獨園的遺址還在。著名的《金剛經》以及《阿彌陀經》《楞嚴經》都是佛陀在祇園精舍講說的。

佛陀八十歲時，從摩揭陀國來到毘舍離城的大林精舍，向眾弟子們做了最後一次教誨，宣佈三個月後將入涅槃。然後攜弟子向西北走，來到末羅國的拘尸那羅城。在城外的樹林中，見有兩株娑羅樹，枝枝相對，於是佛陀決定選擇這兩株娑羅樹下作爲他入涅槃的地方。

縱觀佛陀的四十九年傳法，他主要在恆河兩岸，尤其是在摩揭陀國的王舍城和靈鷲山傳法講學，普度眾生。也就是說，佛陀選擇在當時印度文明的中心，也是當時最富庶、人口最集中的地方開始廣泛傳播佛法，而沒有回到他的家鄉迦毗羅衛國傳播。釋迦牟尼出生在迦毗羅衛國，迦毗羅衛國在舍衛國的北邊，摩揭陀國西北方向的千里之外。當時的千里之外就是非常遙遠的地方，我們現在的千里，坐飛機衹需一個小時就到了，但當時的千里要走上幾個月才能到達。迦毗羅衛國是在喜馬拉雅山的南麓山谷中的一塊平地上建立的一個國家，它的面積還不足現在廣東省的三分之一，比廣東深圳這個城市略大一點，它是一個很小也很偏僻的國家，當時它處於印度文明的邊緣，並不是文明的中心。由於它是一個偏遠山區的小國家，發展受限，衹能靠天吃飯，思想和財富都很貧瘠、落後，因此釋迦牟尼並沒有回到他落後的母國，而是停留在當時最先進、最富庶、人口最密集的摩揭陀國講法。

有考證，當年釋迦牟尼傳法使用的語言就是摩揭陀語。他的家鄉迦毗羅衛國使用什麼語言，現在已經無可考證了，但是有一個比較確定的論斷，就是它不是摩揭陀語。所以釋迦牟尼後來又學了一種新的語言，並且用這種新語言開始講法。就相當於我們是中國人，講的是漢語，但是我們學會了英語，并用英語開始講法。當時，釋迦牟尼爲了到像美國這樣的超級大國摩揭陀國去講法，就學會了摩揭陀語，並且用它開始講法。釋迦牟尼在語言上是非常開明的，隨著他講法影響的擴大，各個地方的人都紛紛聚在他門下受教。由於這些人來自四面八方，操著不同的語言或方言，因此就有人問佛陀，說：「我們回到家鄉講法的時候，可不可以使用我們當地的語言或方言？」佛陀說：「沒有任何問題，語言衹是一個工具，使用什麼語言不重要，把我的意思表達清楚纔是重要的。」因此當時同時有幾十種語言被用來講法，即用來傳播佛陀的思想。而佛陀本人使用的是摩揭陀語。

不過，語言總是在不斷發展變化，就像我們中國的語言由古文演變成現在的漢語，而且內地還由繁體字演化成簡體字，因此摩揭陀語也是不斷在演變。佛陀去世不久，摩揭陀語就發生了一些演變，受到當時梵語的影響，它也逐漸加入了一些梵語的因素，得到了一些改造。改造後的語言後來被稱爲巴利語，在印度範圍內傳播傳承著小乘佛教。小乘佛教的經典基本上都是用巴利語寫出來的，在印度一直流傳了五六百年時間。「巴利」這個詞本來不是一種語言的意思，它是佛語或者聖典的意思。因爲摩揭陀語被佛陀用來傳法，之後這種語言被做了一些改造，並被用來傳播小乘佛法，因此被南傳上座部佛弟子們尊奉爲佛陀的語言和聖典語。在佛滅一千多年後，改造後的摩揭陀語就被叫作巴利語，意爲佛陀的語言、聖典語。摩揭陀語以及改造後的巴利語後來在印度本土消失了，但是這種語言至今仍然在斯里蘭卡、緬甸、泰國等地方被佛弟子們保留並使用著。不過現在南傳上座部的比庫、比庫尼（北傳叫比丘、比丘尼）平時是不講巴利語的，這種語言衹是拿來誦經、記載經典。

2.阿育王推廣佛教

西元前 3 世紀，也就是釋迦牟尼去世兩百年以後，印度出現了一個偉大的國王阿育王[1]，印度的發音是 Asoka，他和中國的秦始皇（前 259—前 210）是同時代人。也就是說，在秦始皇時代，東方出現了兩個超級

[1] 阿育王（Asoka，前 303—前 232），西元前 273 年他父亲频头沙罗病重，他在大臣帮助下参与王位争夺并获得了胜利，成为摩揭陀国孔雀王朝第三代君主，直至西元前 232 年去世。他前半生好战好杀戮，统一了几乎整个南亚次大陆以及今阿富汗部分地区，被称作“黑阿育王”时代。约在西元前 261 年征服孟加拉湾沿岸强国羯陵伽国时，战胜后屠杀了十万人，由于目睹了屠杀场面，深感悔悟，于是从此停止武力扩张。他后半生笃信佛教，立佛教为国教，在多地立阿育王法敕石柱，向佛教僧团捐赠了大量的财产和土地，在全国各地兴建佛教建筑，邀请著名高僧目犍连子帝须（人名，与目犍连没关系）长老召集一千比丘，在华氏城举行第三次佛经大结集，并派遣了包括王子和公主在内的佛教使团向周围地区传播佛教。他的后半生被称作“白阿育王”时代，他个人被称为“无忧王”。

帝王，在中國的是秦始皇，在印度的是阿育王。阿育王跟秦始皇一樣，非常殘暴，有征服的野性，他也要掃六合統一天下，也是到處征戰，故此人文治武功絕不亞於中國的秦始皇。經過一二十年的征戰，基本上統一了除了印度南部的部分地區外的整個南亞次大陸，就是以現在的印度爲主，包括現在的尼泊爾、孟加拉國、不丹、巴基斯坦，此外，還佔領了阿富汗部分地區以及中國西藏西部的部分地區。

阿育王統一天下以後，因爲目睹了戰爭的血腥殘暴以及帶來的生靈塗炭，有一天突然良心發現，不想做暴君了，改成想做好人了，他就放下屠刀。他給自己的國家立了一項法律，就是從此以後休戰，不與任何民族征戰，要進行國家建設、文化建設。可以馬上爭天下，但不能馬上治國，因此要下馬，用文化治國。那麼選擇用什麼文化來治國更好呢？他就發現了佛教，覺得佛教很好，佛教慈悲的教義可以淨化整個國家之前的野蠻殘暴之風，引導人民去過朴素平淡的生活，使國家穩定下來做經濟、文化建設，他本人也可以通過佛教對之前的殘暴行爲做懺悔。於是他本人變成了虔誠的佛教徒，並努力把佛教推行到天下。

阿育王向佛教僧團捐贈了大量的財產和土地，還在全國各地興建佛教建築，據說總共興建了八萬四千座奉祀佛骨的佛舍利塔。還召集四方僧人，編譔、完善和整理了許多佛經。爲了消除佛教不同教派的爭議，阿育王邀請著名高僧目犍連子帝須長老，召集一千比丘，在華氏城舉行第三次佛經大結集，驅逐外道，淨化僧團。他定佛教爲國教，將他的詔令和「正法」的精神刻在崖壁和石柱上，成爲著名的阿育王摩崖法敕和阿育王石柱法敕。

從佛陀去世到阿育王開始推廣佛教的這兩百多年中，佛教都是山林中極小眾的文化，就那麼幾個人躲在山洞裡修一修，傳播範圍也局限在印度的東北一隅，而且經典很少，多數經典是靠師徒口傳的。古代人的記憶力好，不僅自己能背下來，口傳給弟子後弟子也能背下來。總之，那時是沒錢寫書、印書，沒有人支持，日子過得很艱難。到了阿育王時代，佛教才終於挺直了腰杆，也有了錢財，就大量複製經典普及天下，佛法才開始走向興旺。這也是歷史之使然，任何一個新生事物都要經過一開始被別人用異樣的眼光看待，再到慢慢理解、接受、尊敬，最後佩服的過程。

阿育王除了在當時的孔雀王朝疆域內大力推廣佛教外，還派了幾十個宣教團，就是宣揚佛陀教導的團隊，去世界各地宣教。當時的世界指的不是現在這個包括四大洋七大洲在內的全球世界，而是他們所可能走得最遠的地方，其中就包括中國。因此在秦始皇時代，佛法就已經傳到了中國，至少傳到了中國境內，比如新疆、甘肅等地，祇是沒有產生很大的影響。這就是阿育王派的宣教團傳過來的。他除了向中國宣傳，還向現在的阿富汗、伊朗派宣教團。當時中東地區還沒有誕生伊斯蘭教，也就是所謂的回教。伊斯蘭教是西元 6 世紀才誕生，所以它誕生的歷史非常晚。在西元前 3 世紀，當時的中東地區還是一個文化落後的原始部落地區，阿育王就派宣教團向那個地方傳播佛法。後來爲什麼有阿富汗的巴米揚大佛？那都是因爲當年佛教傳過去了，並在那個地方傳播了幾百年，當地的佛教徒才造了巴米揚大佛，使其成爲古代世界上最高的大佛。玄奘印度取經的時候就經過巴米揚大佛，他在《大唐西域記》卷一中詳細地對巴米揚大佛做過記載：

梵衍那國東西二千餘里，南北三百餘里，在雪山之中也……

王城東北山阿有石佛立像，高百四五十尺，金色晃曜，寶飾煥爛。東有伽藍，此國先王之所建也。伽藍東有鍮石（tōu shí，黃銅礦石）釋迦佛立像，高百餘尺，分身別鑄，總合成立。

城東二三里伽藍中有佛入涅槃臥像，長千餘尺。其王每此設無遮大會，上自妻子，下至國珍，府庫既傾，復以身施，群官僚佐就僧酬贖，若此者以爲所務矣。

梵衍那國是位於今阿富汗興都庫什山中的古代王國，又作范陽國、望衍國、帆延國，今稱巴米揚（Bamiyan）。可惜巴米揚大佛 2001 年被塔利班用炮彈炸掉了。

因此在宣教團的努力下，佛法往西、往北分別傳到了今天的阿富汗、伊朗等國，以及中國的西藏、新疆、

甘肅地區，乃至敘利亞、埃及等地，往東傳到了緬甸、泰國、馬來西亞等東南亞地區，往南就傳到了斯里蘭卡。

斯里蘭卡是一個島國，當時不叫斯里蘭卡，而叫獅子國（法顯稱之爲獅子國，玄奘稱之爲僧伽羅，明朝稱之爲錫蘭）。阿育王時期可能稱之爲楞伽島。據說佛陀有一次到楞伽島講了一部經，叫《楞伽經》。〔這裡要糾正一下，好多人把《楞伽經》的「伽」和《瑜伽師地論》的「伽」讀成「茄」音，這是錯誤的，完全是畫蛇添足甚至是無知的表現。「伽」的正確讀音就是「加」音，瑜伽就是 yoga 的音譯，「加」音是完全正確的，沒有必要把瑜伽（jiā）讀成瑜伽（qié）。〕楞伽島當時是一個荒蕪的島嶼，島嶼上有一些原始的部落。阿育王就派了他的親妹妹和妹夫，組成一個傳教團去那裡傳播佛法，可見他對當時的楞伽島是多麼的重視。由於是他親妹妹帶的團，所以這個團是他幾十個宣教團中實力最雄厚的。他的妹妹後來沒有回到印度，而是死在了楞伽島。由於他妹妹在那個地方幾十年如一日地傳播佛法，因此，楞伽島很快就成爲佛法的中心，尤其是小乘佛法的中心，一直延續到現在。

關於小乘佛教，就擇其要點介紹到這裡。下面簡單介紹一下大乘佛教。

㈡大乘佛教之發展變遷

1.大乘經典的取藏

從西元元年前後開始，小乘佛法中逐漸孕育出了一種新的思潮。這種新的思潮，後來我們稱之爲大乘佛法，但當時不叫大乘佛法，衹是把它理解成一種新的思潮。它是在小乘佛教徒裡慢慢地醞釀，後來才漸漸地形成一個獨立的教派，這個教派就叫大乘佛教教徒派。當時，不僅孕育出了有大乘思想的佛教徒，而且還冒出了非常多的大乘佛教經典。

是什麼時候開始出現大乘佛教的經典呢？在歷史考據上，最早衹能追到西元前一點點，差不多是在西元元年開始出現。就是說從釋迦牟尼去世到西元元年，五百多年間印度流傳的全部都是小乘經典和小乘佛教思想。爲何在西元元年，差不多是一夜之間冒出了那麼多的大乘佛教經典？而且冒的不是一兩本，是數不勝數的大乘佛教經典。好多小乘佛教徒和歷史學家都試圖找出其中原因，但到現在爲止都找不出來，使其成爲一個謎團。

因此堅守小乘佛教思想的佛教徒，就堅持認爲大乘佛教的經典都是偽經，都是非佛說。他們的根據是什麼？就是如果這些經典是佛說的，爲何在佛陀去世後的五百多年裡，不見一本大乘經典？而五百多年後的某一天，突然之間社會上出現了那麼多的大乘佛教經典，這顯然可疑！他們就懷疑這些經典是小乘佛教中的一些高僧密謀出來的，是這些人自己在房間裡面搗鼓出來的。也就是說這不是佛說的，是高僧們假託佛所說的。那衹能有這種解釋，不然，怎麼可能一夜之間，全國冒出這麼多所謂的大乘佛教經典？這佛教經典總要有人來寫呀，那麼是誰寫的？至少是有人說的，那麼是誰說的？當時書寫工具比較落後，很多人儘管出了家，但是他身邊沒有佛經。沒有佛經怎麼辦？當時的人記憶力都非常好，由師父背給他聽，聽兩次他自己就會背了，這就叫口耳相傳。「口耳相傳」的「口」是師父，「耳」是弟子。師父的口背誦出來，傳到弟子的耳朵裡被記住了，這就叫口耳相傳。但是這些佛經找不到是誰寫的或是誰口耳相傳的。因此一直到現在，絕大多數的小乘佛教徒，仍然堅持大乘佛教的經典非佛說，是偽造經典，是一些人假託佛說的。

我在印度德裡大學的佛學系讀書時有一個同學就是這麼認爲的。他是一個長得很帥的斯里蘭卡的和尚，他們南亞人眼睛的瞳仁特別黑，眼白特別白，真是黑白分明，再加上他是一个出家人，有一定的禪定基礎、修行基礎，心性純潔、醇厚，所以眼神裡沒有任何世俗的東西，很清澈也很睿智。那小夥子就誓死反對大乘佛教。他一生的理想就是要學會漢語，然後來到中國剷除中國的大乘佛教，替佛陀正本清源。你們聽起來覺

得很可笑，但他不覺得可笑，這是他一生的奮鬥目標，是他生命中最嚴肅的事情，他要維護佛教正統，剷除邪門歪道，正本清源，因爲他認爲大乘是非佛說，是邪門歪道。

當然，這衹是小乘佛教徒和一般學者的看法，因爲他們不知道、不瞭解佛教裡面最神奇的一個傳承方式，就是伏藏[1]傳承。其實，佛陀在世通過五時說法，就已經把小乘、大乘經典都講完了。但是佛陀只讓小乘佛法在人間流傳，其他經典則被佛陀和大弟子們埋藏於地水火風空這五大中，因爲當時眾生心性低劣，大乘經典不適合傳播。一直到西元前後，第一個伏藏師出現，就是龍樹菩薩[2]，他把般若經爲主的大乘經典從龍宮中取了出來。所謂的龍樹菩薩到龍宮取經，其實是他在禪定中，取出了自己的意伏藏。他自己還寫論，被稱作「千部論主」，其中有三部論最爲重要，即《中論》《十二門論》《大智度論》。他的弟子提婆[3]承接其思想，著了《百論》。龍樹及其弟子提婆的論著，後來發展出了大乘佛教的一個流派——中觀派，此即所謂的大乘空宗。西元 4 世紀至 5 世紀，這些重要論著都被鳩摩羅什翻譯成漢語，後來鳩摩羅什還根據這些重要論著創立了三論宗。龍樹菩薩還註解過《金剛經》，這是歷史上最早的關於《金剛經》的註解，但已失傳。

西元元年，最早取出來的大乘經典是般若類經典，《心經》就是大乘佛教經典中出現的最早的經典之一，其次是《金剛經》。後來又取出了《放光般若經》《文殊般若經》《光明般若經》等等。般若類經典出現後，大約在西元 2 世紀，也就是《心經》和《金剛經》出現一百多年後，又出現了大批的法華類經典和華嚴類經典。到了西元 4 世紀，無著菩薩[4]入禪定三昧，上至兜率天，會見彌勒菩薩，學習彌勒五論[5]等大乘經義，也就是說這個唯識類經典也被陸陸續續取了出來。後來在唯識類經典基礎上，發展出了大乘佛教的另一個流派——瑜伽行派，此即所謂的大乘有宗。所謂的無著菩薩會見彌勒菩薩，其實也是他在禪定中，取出了他自己心意中的意伏藏而已。

這個取經典的過程開啟後，就一直沒有停下來過，即從西元元年開始，大乘佛教的經典不斷被取出。最集中的是西元元年到西元 3 世紀，這三百年中，大乘佛教經典如雨後春筍般地往外冒。也就是說它不是一次性冒出來的，而是有一個井噴期，這個井噴期就是西元前後到西元 3 世紀。這個井噴期之後，也一直有新的大乘經典被取出來，但是取出的速度放慢了。到了西元 6—8 這三個世紀，又出現第二次井噴期。第二次井噴期就是所謂的大乘晚期佛教，我們將在下一節做介紹。

2.漢傳大乘佛法

佛學傳到中國是西元 1 世紀，即東漢時期。剛開始傳入的一兩百年，衹有極個別人對佛經有興趣，普通百姓都不知道佛經是什麼。它的影響有個加速度的過程，一兩百年以後，到了三國末期，西晉、東晉初期，喜歡佛經或佛法的人迅速增加，這個時候就湧現出了一批佛學大師和佛經翻譯家，東晉時期就出了一個大師，

---

[1] 伏藏的字面意思爲埋伏與隱藏，在佛教中實指將重要經典、法本等珍藏於某處，以供來日取用。伏藏內容分爲「書藏（經書、法本）」和「聖物藏（重要法器、高僧大德的遺物）等」兩類。伏藏之處分爲「有形（常規方式埋藏於某處）」、「無形（以神通力將伏藏物貯存於地、水、火、風、空五大之中）」、「託管（將伏藏品交給空行、鬼神等代管）」和「識藏〔大成就者將重要經典法本通過加持力，如種子一般埋進弟子之意識中，以免失傳。當有了再次弘傳條件時，在某種神秘的啟示下，被授藏人（有些是不識字的農牧民）就能將其誦出或記錄成文，流佈開來〕」等幾類。

[2] 龍樹菩薩：又譯爲龍猛、龍勝等，在印度佛教史上被譽爲「第二釋迦」，生卒年不詳，約生活於西元 1—2 世紀。鳩摩羅什有「出南天竺梵志種（婆羅門種姓）也。其母樹下生之，因字阿周陀那。阿周陀那樹名也。以龍成其道（龍宮取經，其實也就是取伏藏），故以龍配字，號曰龍樹也。」龍樹菩薩開創了大乘中觀學說（學派），肇大乘佛學思想之先河，也因此成爲漢傳佛教和藏傳佛教共同的祖師。密宗的教理思想中採用了不少大乘中觀的思想學說。密宗經典宣稱，龍樹曾在南天竺的黑峰山鐵塔中由毗盧遮那佛（大日如來）親授密宗教義，並受灌頂。《五燈會元》把龍樹列爲印度禪宗第十四祖，其弟子提婆爲第十五祖。（西藏）雍孜·移西堅讚譔寫的《菩提道次第傳承上師傳》中的《龍樹菩薩傳》，說他曾當過那爛陀寺（當時應該還是個小寺院）的安居執事，還曾在印度南方的吉祥山修行、傳法。龍樹菩薩形象十分特殊，較易識別。他頭頂有肉髻，是智慧的象徵，頭部周圍有龍頭，7 個或 9 個不定，身披袈裟，兩手結說法印，遊戲坐姿，身旁有濾水壺，有時置有經書。在西藏寺廟，龍樹常和聖天（提婆）、無著、世親、陳那、法稱、功德光、釋迦光一起供奉。這一組神像稱爲「六嚴二聖」。

[3] 提婆菩薩是梵語 Deva 的音譯，意譯爲聖天（乃天人或天神之天，非天空之天），印度佛教中觀派的創始人龍樹的弟子，爲中觀派的奠基人之一，禪宗西天第十五代祖師，獅子國（今斯里蘭卡）人，婆羅門種姓，約生活於西元 2—3 世紀。

[4] 無著菩薩，古印度僧人。大乘佛教有宗（即瑜伽行派）創始人之一。亦稱「阿僧伽」。北印度富婁沙富羅國人。約活動於西元 4—5 世紀。初信小乘說一切有部，但因惟思「空」義，而不得要領，煩惱異常，甚至想自殺。傳說後來聽彌勒菩薩說大乘空觀，學《瑜伽師地論》，才有所悟，乃改信大乘，弘揚有宗之說。見其弟世親在阿逾闍國宣講小乘，非議大乘，乃囑人召其回國，親爲之說大乘教義。世親因此亦改信大乘有宗。著有《攝大乘論》《順中論》《大乘阿毗達磨集論》等。後來大乘有宗傳入中國，稱爲「唯識宗」（即法相宗）。

[5] 彌勒五論，即彌勒菩薩所說的五部論典。但漢傳與藏傳有所不同。漢傳彌勒五論：《瑜伽師地論》《大乘莊嚴經論頌》《分別瑜伽論》《金剛般若波羅密多經論頌》《辨中邊論頌》。藏傳彌勒五論：《辨法法性論》《辨中邊論頌》《究竟一乘寶性論》《現觀莊嚴論》《大乘莊嚴經論頌》。

名叫鳩摩羅什（344—413）。在他之前，還有很多的佛經翻譯家，這些人現在都沒有什麼名氣了，因爲他們翻譯佛經的質和量遠遠不如鳩摩羅什，所以就被鳩摩羅什的光環掩蓋了。除非你是專門研究佛教史的，否則你是不知道鳩摩羅什之前的這些佛經翻譯家的，其實之前有名字可查的佛經翻譯家已經有一兩百位了。鳩摩羅什無論是個人修爲，還是佛經翻譯的質和量都達到了一個空前的高度，所以他是中國四大佛經翻譯家之首，另外三大翻譯家，第二位是真諦大師，第三位是玄奘大師，第四位是義淨大師。其中最爲普通老百姓所瞭解的是鳩摩羅什和玄奘。《西遊記》更是讓唐僧的原型玄奘成爲家喻戶曉的人。通過翻譯家們的努力，中觀派和瑜伽行派的重要經典全部被翻譯到中國來，並在中國得到了消化和吸收。

把龍樹及其之後幾代傳人的著作翻譯到中國來的代表人物就是鳩摩羅什，所以鳩摩羅什是龍樹中觀派的傳人和集大成者。鳩摩羅什到中國來就翻譯了龍樹及其弟子的論著，以及這些論著所依據的經典。論一定要依據經典，否則就是胡說八道，就是說話一定要有出處，這是儒佛道三家都遵循的基本觀念。你可以說話，但是你說的每一句話都要有出處，這個出處主要指的就是經論。在經論中能夠找到依據，這是我們過去做學問的一個基本常識。龍樹寫的三部論，最有名的是《中論》，其次是《十二門論》，再其次是《大智度論》，還有他的弟子提婆寫的《百論》，合在一起是四論，是中觀派的核心代表經典。那麼這四部論的思想源頭是從哪裡來的？就是從般若經中來，所以般若經是這四論的母體、源頭。鳩摩羅什不僅翻譯了四論，還把四論中的母體、源頭也翻譯了不少，最有代表性的是《心經》《金剛經》《維摩詰經》《大品般若經》《法華經》等。所以鳩摩羅什是般若類經典和建立在般若類經典基礎上的以龍樹和提婆爲代表的四論的集大成者，也是集中翻譯者。

把無著和世親的著作翻譯成漢語的代表人物就是玄奘。玄奘去印度，追隨當時那爛陀寺德高望重的大長老戒賢法師學習。戒賢法師長期主持那爛陀寺，專門弘傳無著和世親所流傳下來的瑜伽行派。所以，玄奘去印度取的就是瑜伽行派的經論。瑜伽行派有三本代表作：《唯識二十頌》《唯識三十頌》《瑜伽師地論》。其中前兩本是世親所著，《瑜伽師地論》是無著所寫，世親又做了一些補充。「瑜伽師」就是修行人的意思，「地」就是階段、次第、境界的意思。一個修行人從凡夫到成佛，需要經歷一些次第、層次，而到不同的層次，修行者的身心境界都會有不同的變化，《瑜伽師地論》就是在討論、講說修行者在修行過程中每個階段的身心變化以及境界的不同。《瑜伽師地論》翻譯成漢語達一百卷，名詞術語非常多，沒有幾個人能看得完它，即使看完了也未必懂，因爲沒有十年以上的長期學習佛經的基礎，是看不懂這部論的。這部論從誕生之日起，包括印度和中國在內的學者，能夠真正把它吃透、理解、消化的人應該不超過十人，它就是這麼複雜。這本論幾乎全部是由術語組成的，而且這些術語極度難以理解，非常生僻，有近一半術語是瑜伽行派專用或生造出來的術語，另外一半是佛家的通用術語，如般若、佛性、如來藏等。瑜伽行派自己生造的術語差不多有兩萬個，而且特別生疏、怪癖且內涵模糊，關鍵是它也不解釋，你不知道這個術語在這個地方是什麼意思，而你想找別家來參照一下也找不著。另外的兩本論與《瑜伽師地論》有所不同：《唯識二十頌》就是二十句話，《唯識三十頌》就是三十句話，都不長，但每一句話都很關鍵。這三部論全部被玄奘在那爛陀寺學透了後帶回中國，並翻譯了出來。瑜伽行派在中國叫唯識宗，由玄奘創立，全稱「法相唯識宗」。印度那爛陀寺的戒賢大師只傾囊相授了一個弟子，就是玄奘，也就是說，戒賢之後瑜伽行派在印度就中斷了。玄奘的唯識宗在中國也只傳了三代，一百年不到就中斷了。

從東漢佛法初入中國，到鳩摩羅什，再到玄奘，也就是從西元 1 世紀到 7 世紀，差不多六百年的時間，中國一直在消化、吸收印度佛教、佛法。差不多以玄奘爲界，玄奘之後，中國進入了自創經論的時代。而在此之前都是消化印度經論的時代，具體地說主要就是消化兩個流派：一個是西元 1 世紀龍樹菩薩的中觀派（大乘空宗）；一個是西元 4 世紀無著、世親創立的瑜伽行派（大乘有宗）。兩個流派每一代都有一兩個傳人，

每個傳人都有自己的代表作。兩個流派的代表作全部被移植到中國來，中國人對其進行了理解和消化。之後，中國人並不滿足，開始自創經典，因爲中國人發現這兩個佛法體系都有致命的缺點。

中觀派的致命缺點是只談空不談有，這樣導致人們對佛法的理解有偏，即用極度消極的思想來看待佛經、佛法，還把這些佛經、佛法的思想帶到人生中來，導致他的人生也是消極的。龍樹創立的中觀宗非常容易把人引導到虛無主義中去，學龍樹學得越深入，越會產生虛無主義，就是把所有的都否定，最後連佛法自身都被否定了，學龍樹的中觀宗學久了，佛經、佛法存在的合理性都動搖了。爲什麼這些佛經、佛法要存在？中觀派認爲它們可以不存在，這樣會更好。也就是說龍樹否定一切，而這個「否定一切」有個非常大的危機，就是把自己乃至佛家的經論都否定，不然「否定一切」的「一切」就不成立。如果包括你自己和佛經、佛法在內的一切都否定，這樣佛經、佛法、佛陀的一切教導的存在合理性就被取消了。即佛家自己找不到存在的合理性，佛法無處站立了。而且它持有虛無主義論，一切都否定，一切都虛無（歷史是虛無的，人的存在是虛無的，等等），取消所有的價值和意義，就落入到了徹底的虛無主義的泥坑、陷阱中。

瑜伽行派本意是要拯救龙树的一味空、一味否定，但没想到它没有把龙树的病治好，自己反而得了更严重的病。这个病具体表现为几点：①它有无穷无尽的名词术语，把追随者引到无休无止的经验哲学的分析中，培养的不是解脱者，而是哲学家、逻辑学家。我有一个观点：我们是要解释，还是要解脱？毫无疑问，佛是要我们解脱的，佛不是让我们成为逻辑学家、历史学家、思辨学家、概念分析学家、版本考据家的。但是你要是追随瑜伽行派即唯识宗的话，就会掉落到概念的海洋和逻辑的大网中，一生都走不出来，把自己变成了一个学问家，而不是修行家，不是一个趋向成佛的解脱者。学问进展到唯识宗这步田地，早已失去了启发心智、成熟心性、觉悟解脱之目的，为学问而学问，为思辨而思辨，这是典型的玩弄概念，这是典型的佛家所谓之戏论，这是典型的佛家所谓之“法执（陷于名相）”，或禅家所谓之“死于句下”，让人心里油然生起极度厌烦之感！②这门学问是在强化我们的凡夫相，而不是把我们从凡夫中拯救出来，我们学得越深，就越像凡夫。③它只是解释了空明现的“现”里面的染界，并没有展现、揭露净界以及怎样获得净界，只是一味把我们带入染界并让我们深陷其中。

因此在唐朝中期，就是玄奘之後，當中國人把印度這兩大學派的根本缺陷看清楚後，就去積極尋找補救的道路，另闢蹊徑，並確實開闢出了新路，這就是我們中國人的厲害之處。我們中國的佛家大師們由之前的「照著講」，變成了後來的「接著講」。之前我們照著講，講得比印度人都好，後來我們接著講，更是讓印度人難以望其項背，比如，我們成立了以天台宗、禪宗、華嚴宗、律宗爲代表的八個宗派。這八個宗派中，唯識宗衹有繼承，沒有任何創新，衹有照著講，沒有接著講，最能守住印度的古風。接著講最有代表的是三個宗派，就是天台宗、華嚴宗和禪宗，它們以各自的方式接著講。怎麼接的呢？既不接空宗（中觀派），也不接有宗（瑜伽行派），而是開創了一個新的理路和方向，叫性宗。什麼是性宗？性宗就是如其所是地按照佛性的內涵而講說之，它是什麼就是什麼，既不刻意強調、突出佛性中空的一面，即「三無」的一面，也不刻意表現佛性中有的一面，尤其是不刻意強化它八識污染的一面。

此時就牽涉到一個重要的概念：如來藏[1]。中國的禪宗、天台宗、華嚴宗爲代表的八大宗派，纔是真正體現「如來藏」的學派，即不刻意造作，你的內涵是什麼，我不加取捨地照單全收。所以到了中國，以禪宗、天台宗、華嚴宗爲代表的接著說的中國佛法都沒有偏有的毛病，也沒有偏空的毛病，我們是空有雙運，當有的時候講有，當空的時候講空。也就是說把如來藏的內涵如其所是地呈現出來，而不是刻意地只呈現如來藏空的一面，或只呈現如來藏有的一面。如來藏有的一面叫「不空如來藏」，空的一面叫「空如來藏」。所以如來藏分爲兩大類：空如來藏和不空如來藏。不空如來藏又分爲兩類：染界和淨界。由如來藏（自性）依次

[1] 佛陀稱呼心性爲「如來藏」。「藏」可讀作 cáng（含藏著整個天地），亦可讀作 zàng（深埋的寶藏）。「如來藏」即如來（佛性）潛藏於其中，眾生皆有佛性，故眾生皆可成佛。

第顯現出它內涵本有之物的過程，佛家名曰「清淨世界」，簡稱「淨界」，其創生過程名曰「性顯」或「性起」——從清淨自性中直接呈現出來或曰直接化生出來。還有一類創生是清淨自性被無明污染（異化）後，間接創生出來的世界和該世界裡的萬有一切，佛家名曰「娑婆世界」或「情識世界」，又名「眾生界」或「凡夫界」，簡稱「染界」。

對於如來藏這兩方面的內涵，我們都要如其所是地接受它們，融通它們，這就是大圓滿的「無見之見」。衹要偏執一端，持一孔之見，當「一曲之士」，便「道術將爲天下裂」（《莊子·天下篇》），人類思想領域的矛盾與衝突將不可避免。大圓滿以無見之見解決了莊子的千古之嘆、千古之憂。如來藏就是佛性，就是般若，就是心性，就是生命，心性既有空的一面，也有有的一面。東方文化就是建立在心性之上的文化，把心性弄通、弄透了，儒佛道就無所不通了。般若或如來藏有三態：空態、明態、現態。空明現就是大圓滿對如來藏的看法。「空」就是「三無」，「現」就是「有」，「明」則貫穿空和有。空、明、現是一非三，我們要一輩子不斷理解空明不二、明現不二、現空不二，這裡面包含無窮內涵。

3.中國佛教八大宗派

我們把佛法從印度移植到中國來理解、消化後，使佛法跟中國的文化，尤其是儒家和道家文化相結合、交融，並依據「如來藏」經論，在印度佛教思想所止步的地方繼續推進、演化佛教，彌補了佛教的一些根本缺陷，慢慢地就演化出八個流派，每一個流派都異彩紛呈。這八大流派爲：一是三論宗，又名法性宗；二是天台宗，又名法華宗；三是唯識宗，又名法相宗、慈恩宗、瑜伽宗；四是華嚴宗，又名賢首宗；五是禪宗；六是淨土宗；七是律宗；八是密宗，又名真言宗。八大宗派的特點可以用一偈淺而概之：「密富禪貧方便淨，唯識耐煩嘉祥（三論宗祖庭）空。傳統華嚴修身律，義理組織天台宗。」

①三論宗。三論宗是在鳩摩羅什翻譯的經典基礎上成立的，由隋唐時期的吉藏大師（549—623）實際創立。南北朝時期，鳩摩羅什翻譯了很多般若類經典，其中以龍樹及其弟子提婆的幾篇論著最爲精彩，就是《中論》《百論》《十二門論》，合稱爲「三論」。鳩摩羅什將這些經論翻譯到中國後，大乘般若中觀思想便得以傳承開來，後由隋唐時期的吉藏大師總其成。吉藏大師先於紹興嘉祥寺宣講「三論」，後受隋煬帝敕命，住揚州慧日寺、長安日嚴寺，並於長安完成「三論」註疏，在「三論」基礎上，創立了中國大乘佛教第一個宗派——三論宗，又因其闡揚「一切皆空」「諸法性空」而名「空宗」或「法性宗」。陝西西安草堂寺是古三論宗祖庭，浙江紹興嘉祥寺是新三論宗祖庭。

②天台宗。這個宗派由智顗大師（538—597）創立於浙江天台山，故名天台宗。天台宗以《妙法蓮華經》爲宗旨，《大智度論》作指南，《大般涅槃經》爲扶疏，《大般若經》爲觀法，所以又稱爲法華宗。天台山國清寺爲天台宗祖庭。

③唯識宗。唯識宗是玄奘大師回國後，根據其所翻譯的瑜伽行派經典而創立的，它的全名叫法相唯識宗。陝西西安大慈恩寺是法相宗祖庭。唯識宗在中國也只傳了三代，一百年不到就中斷了。民國時期才從日本重新傳回中國。

④華嚴宗。因爲《華嚴經》是這個宗派的根本大典，故名華嚴宗。以唐之帝心杜順和尚（唐太宗稱他爲「帝心」）爲始祖，雲華智嚴法師爲二祖，賢首法藏法師爲三祖，清涼澄觀法師爲四祖，圭峰宗密禪師爲五祖。實際創始人爲三祖法藏（643—712）。法藏曾獲武則天賜以賢首之名，人稱「賢首國師」，所以華嚴宗又稱賢首宗。該宗以發揮「法界緣起」的思想爲宗旨，又稱法界宗。陝西西安華嚴寺爲華嚴宗祖庭。

⑤禪宗。肇始於釋迦牟尼佛在靈鷲山上拈花、迦葉尊者微笑的「以心傳心」之法。後此禪法在印度遞相傳至菩提達摩，由菩提達摩傳入中國，六祖慧能大師接過衣缽，創立了中國的禪宗。在上文中已對其做過詳細介紹，在這裡就不再重複。

⑥淨土宗。淨土宗又稱蓮宗。此宗以三經一論，即《無量壽經》《觀無量壽經》《阿彌陀經》和《往生論》爲所依的主要典籍。慧遠於東晉太元十五年（390）在廬山東林寺建蓮社（亦稱「白蓮社」），在阿彌陀佛像前建齋立誓，專修念佛三昧，共期往生西方，並令劉遺民著文勒石，以明所誓。此後，有東魏玄中寺曇鸞著《往生論註》，提出世風混濁，靠「自力」解脫困難，是「難行道」，主張「乘佛願力」（「他力」）往生淨土，爲建立淨土宗奠定了基礎。隋唐間有道綽，著《安樂集》二卷，傳播淨土信仰。唐初善導（613—681）隨道綽學淨土要義，後到長安光明寺、慈恩寺等處弘揚淨土教義，著有《觀無量壽經疏》《往生禮讚》《觀念法門》《法華讚》《般舟讚》等著作，正式創立淨土宗。善導圓寂後，弟子懷惲於終南山麓神禾原，立十三層「崇靈塔」，並於塔旁建香積寺。

⑦律宗。律宗發源地是陝西西安淨業寺，因著重研習及傳持戒律而得名，實際創始人爲唐代道宣（596—667）。復因道宣住終南山，又有南山律宗或南山宗之稱。律宗的教理分成戒法、戒體、戒行、戒相四科，也稱四分律宗。

⑧密宗。密宗又叫真言宗。這裡的密宗指的是唐密或東密，不是西藏的藏密。在 8 世紀時由善無畏、金剛智、不空等傳入中國，從此修習傳授形成密宗。此宗依《大日經》《金剛頂經》建立三密（身口意三密）瑜伽，事理觀行，修本尊法。此宗以密法奧秘，不經灌頂，不經傳授不得任意傳習及顯示別人，因此稱爲密宗。我們對其做個較爲詳細一點的介紹。

4.唐密與東密

在西元 6—8 世紀這幾個世紀時，儘管密宗在印度已經勢不可擋地崛起，越來越多的大乘和尚不再學習大乘佛教經典，開始改學金剛乘佛教的經典，並稱自己爲金剛弟子，就是金剛乘佛法的弟子。但是像玄奘大師，還有他隨後的義淨大師等這幾位高僧，去印度求法的時候，對那個時候印度如火如荼的佛教密宗化運動，視而不見，聽而不聞，所以他們不喜歡密宗，他們學的仍然是顯宗經典，帶回來的也是顯宗經典。

其實印度密教的思想和實踐很早就零星地傳入中國，最早始於三國時代。自 2 世紀中期至 8 世紀中期的六百年間，漢譯佛經中約有一百多部陀羅尼[1]經和咒經。但是所有的咒術和密儀都衹是作爲一個輔助手段，並不作爲主要修行方式，接觸的人也不多，很多中國僧人並不重視它們，所以後世稱之爲「雜密」。在中國弘傳純粹密教（簡稱「純密」）並正式形成宗派的，實始於善無畏、金剛智、不空等。此三人於唐朝開元時期先後來到了中國的長安，被稱爲「開元三大士」。

唐玄宗開元四年（716），善無畏（637—735）攜帶梵本以八十高齡經陸路（西域）抵達中國長安，深受玄宗禮遇，被尊爲國師。開元五年起，先後於長安、洛陽兩處譯出密教經典多部。最先於長安菩提寺譯出《虛空藏菩薩能滿諸願最勝心陀羅尼求聞持法》一卷，此一卷摘取於《金剛頂經》梵本。後來於洛陽大福先寺由其弟子一行協助譯出《大日經》七卷，又名《大毗盧遮那成佛神變加持經》，後成爲密宗的「宗經」。其後又由一行編纂，加以註釋，撰成《大日經疏》二十卷。此外，還譯有《蘇婆呼童子經》《蘇悉地羯羅經》（即《蘇悉地經》）各三卷。其付法弟子有寶思、一行、玄超、義林、智嚴、喜無畏、不可思議（新羅僧）、道慈（日僧）等。

《大日經》《金剛頂經》《蘇悉地經》三部經是密教根本三典，被稱爲「密宗三經」。一般認爲《大日經》主胎藏界[2]，《金剛頂經》主金剛界，《蘇悉地經》用以詮釋金剛、胎藏「兩部不二」深旨並廣說各部成就之儀則。蘇悉地是梵文 Susiddhi 的音譯，是成就的意思。佛教中很多咒語都有「梭哈」，梭哈就是蘇悉地

[1] 陀羅尼（梵 dhāraṇī），意譯爲總持、能持、能遮。指能令善法不散失，令惡法不起的作用。後世則多指長咒而言。

[2] 胎藏界和金剛界：在密教看來，宇宙的一切事物皆爲法身佛大日如來的表現，這一表現可以分成胎藏界與金剛界兩種。胎藏界是大日如來理性的表現，猶如母胎收藏其子，所以稱爲「胎藏界」。金剛界是大日如來智慧的表現，此智慧猶如金剛，可以摧破一切煩惱，所以稱爲「金剛界」。胎藏界依大定、大悲、大智三德，而分爲佛、蓮花、金剛三部。金剛界具轉識成智功能，依五智：法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智，而分五部：佛、金剛、寶、蓮花、羯磨。

哈，就是「成就吧，成就吧，大成就吧」的意思。

開元七年（719），金剛智（669—741），攜帶了「金剛部」密法經由海路來到中國廣州。開元八年（720），先到洛陽，之後到長安面見唐玄宗，成爲大唐國師，得以積極從事密教經典的翻譯，傳授密法。先後在慈恩寺、薦福寺、資聖寺、大薦福寺等處，或建立壇場，或翻譯經典，度化四眾。所到之處，必建金剛界大曼荼羅灌頂道場，有時奉敕爲國祈雨，或爲妃嬪、公主加持除病等。譯有《金剛頂經瑜伽修習毗盧遮那三摩地法》一卷、《瑜伽念誦法》二卷、《觀自在瑜伽法要》一卷等八部十一卷。其付法弟子有不空、一行、慧超、義福、圓照等人。

不空（705—774），幼年出家，十四歲在闍婆國（今印度尼西亞爪哇）遇見金剛智三藏，隨來中國，720年（開元八年）到洛陽（此據《貞元釋教錄》卷十五載）。開元二十九年（741），金剛智圓寂後，不空奉詔齎（jī）送國書至獅子國（斯里蘭卡）。之後在獅子國從普賢阿闍黎重受灌頂，學習密法三年。後又周遊印度。於唐天寶五年（746）返長安，攜回梵本陀羅尼教《金剛頂瑜伽經》等八十部，大小乘經論二十部，共計一千二百卷，以及獅子國國王詩羅迷伽的國書和獻物。之後奉詔住長安淨影寺、大興善寺、威武開元寺譯經和開壇灌頂。乾元元年（758）肅宗敕命將長安、洛陽諸寺及各縣寺舍、村坊凡舊日玄奘、義淨、菩提流支、善無畏、寶勝等攜來的梵夾全部集中於大興善寺，交不空翻譯。後來唐武宗滅佛，大興善寺被毀，大批的梵夾也就損失了。不空的弟子很多，但不空認爲能盡傳五部之法的除早亡二人外，僅餘六人（時稱「六哲」），即金閣寺含光、新羅惠超、青龍寺惠果、崇福寺惠朗、保壽寺元皎和覺超。

一行大師（683—727），中國唐代天文學家、佛學家。他先爲禪師，開元八年（720），從金剛智三藏受灌頂。之後一直跟金剛智、善無畏這兩位傳播不同密法的大士學習密法，並協助他們翻譯佛經。一行在天文學方面也有很高的造詣，曾和梁令瓚主持製造了黃道游儀和渾天銅儀。一行還製定了《大衍歷》，並完成了初稿，這部曆書結構嚴謹、內容豐富、體系完善，爲我國曆法史的偉大里程碑。後世曆法均以《大衍歷》的結構來編寫，一直到明末西學東漸，情況才有所改變。

惠果（746—805），長安人，俗姓馬。因住長安青龍寺，世稱青龍阿闍黎。九歲時，隨不空的弟子曇貞研習諸經，後來受到不空的賞識器重，成爲其傳法弟子。大歷元年（766），惠果滿二十歲，在慈恩寺受具足戒後，依止不空受金剛界密法。之後又從善無畏的弟子玄超受胎藏及蘇悉地諸法，並融會二法，倡立「金胎不二」。又將此「金胎不二」的理念授予門下諸多弟子。

不空於大歷九年（774）圓寂，其門下六弟子中，含光居五台山閉門專修，慧朗負責翻經並管理大興善寺事務，並於不空圓寂四年後即大歷十三年（778）早逝。祇有惠果能廣傳法嗣，使法燈不絕。惠果作爲不空的金剛界曼荼羅灌頂弟子，以及「金胎不二」倡立者，其所傳法者甚多。惠果付法弟子遍及海內外，本國弟子中以義操、惠則兩系傳承最盛；外國弟子中，有日本國僧空海，新羅國僧惠日、悟真等，但祇有日本空海得到全部的密法傳承，且成就最著。

密宗早在西漢末年就已經傳入中國，但傳播不廣。直到唐代，經過印度高僧善無畏、金剛智先後入唐翻譯經典，奠定了密宗興盛的基礎。又經不空的弘揚，最終迎來了其在唐朝的黃金時代。如果探討密宗在唐中葉的興盛，最主要原因在於它適應了唐帝國中興君主復興王室的時代需要；在主觀上，密宗自身在修行實踐上力圖融合中國傳統的陰陽五行及道教成僊、咒術等，使之很容易爲帝后權貴、普通民眾所接受。後來又經過惠果及其弟子、再傳弟子的努力，中國的密宗成爲中唐較爲興盛的宗派。後來由於唐武宗滅佛，密宗也未能倖免於難，從此由盛而衰。加上唐密太複雜了，一般人也操作不來，而且很多人被禪宗吸引過去了，因此後來密宗在中國內地也就失傳了。但是由於海外弟子空海等人的傳承不怠，使密宗在日本、朝鮮等國傳燈不絕，并發揚光大。

空海（774—835），俗名佐伯真魚，灌頂名號徧照金剛，謚號弘法大師，日本佛教真言宗（東密）創始人。唐德宗貞元二十年（804），作爲學問僧隨第十八次遣唐使入唐交流佛法，幾經曲折，於次年到達長安。在長安期間，初住西明寺，遍訪各地高僧。貞元二十一年（805）六月，得受惠果胎藏界和金剛界密法灌頂，同年十二月惠果圓寂。空海實際就學於惠果僅有半年，但是空海學密法根機之深厚，惠果傳法之殫精竭力，使其獲得了密教正宗嫡傳名位和向後代傳法的身份，惠果授其爲密宗第八代祖。惠果圓寂後，空海奉唐憲宗命譔寫碑文。806 年攜帶大量佛典經疏、法物以及大批詩文作品和書法作品等回國。回國後，創立佛教真言宗，又稱「東密」，在高野山建寺開基，弘法授徒，至今信徒遍及東瀛。空海在大唐期間還從韓方明研習書法，復經研磨錘煉，後自成一體，成爲日本「三書聖」之一。空海的這一條法脈就叫高野山法脈，簡稱高野法脈，或者叫高野密宗，一直傳承到現在。現在的密宗在日本，還是比較流行，學的人還挺多，對日本的文化影響很深遠。

傳到唐朝的密宗，被稱爲唐密，唐密後來在中國內地消亡。唐密消亡前，從大唐傳到日本，這個密宗被稱爲「東密」，因爲它在東方。而傳到西藏的這一支密法，被稱爲「藏密」。所以，唐密和東密是一回事，但它所傳承的衹是印度六七世紀剛剛誕生的密宗，還沒到密宗的鼎盛時期，這個時期的密宗思想還正在醞釀中，還沒有體系化，所以這個時期的密宗又被稱爲「雜密」，就是混雜著其他思想，並不純。密宗的鼎盛期是 8—10 世紀，此時的密宗已經非常完善，大師輩出。在印度誕生了八十四位大成就者，就是八十四位佛，每位都是通過密宗修行成佛的。

那爲什麼在西元 6 世紀和 7 世紀就沒有誕生大成就者呢？因爲這個時候的密宗儘管在印度如火如荼地展開了，但是它仍然沒有形成自己相對獨立的思想體系、文化體系和組織體系，它衹是產生了這麼一個運動而已。所以藏密一直不看好東密，覺得日本的密宗是屬於小密、雜密或低層次的密宗，西藏的密宗纔是最高的、最成熟的、最圓滿的密宗，所以它叫大圓滿。事實上也是這樣，站在藏密的角度，瞧不起東密是完全正常的。按照蓮師九乘佛法的劃分，佛法分外三乘、內三乘和密三乘，東密屬於內三乘，藏密纔是密三乘。

民國期間，有幾位漢地的法師，先到日本學東密，從日本回來以後又去西藏學藏密。學完後，他們由衷地感嘆，真正的密法被保存在西藏。這幾位法師中最有代表性的是兩個，都是當時的青年才俊，一個叫大勇法師（1893—1929），一個叫持松法師（1894—1972）。大勇是太虛大師門下的弟子，1921 年底，有日本僧侶覺隨到北京弘傳密法，他就隨覺隨到日本學法。但到了日本後覺隨變卦，大勇法師只好回國籌措學費。回到杭州，邀約嗣法月霞法師的常熟興福寺住持——持松法師同往日本。1922 年冬季，他們兩個入高野山密宗大學專修密教，後師從金山穆昭阿闍黎修習金剛、胎藏二部曼荼羅大法，受傳法大灌頂。1923 年秋大勇回到國內，並在國內傳法。1924 年大勇到北京雍和宮向白普仁喇嘛請教藏密，之後決定入藏求法，並開始做準備。1925 年組織了留藏學法團，他們先到西康打箭爐（今四川康定），受阻滯留。後於 1927 年春來到甘孜藏邊，爲守軍所阻，只好在甘孜停留下來。大勇領著學法團，依止札迦寺（紮嘉寺，位於甘孜石渠縣）大喇嘛，窮研密宗，精進不懈。大勇因生活艱苦、積勞致疾，於 1929 年 8 月，在札迦寺示寂，世壽僅三十七歲。持松法師沒有進藏，但他後來又兩次到日本交流學習，後出任上海名剎靜安寺住持。

跟隨大勇留藏學法團同行入藏的還有能海上師（1886—1967）。能海上師 1905 年考入陸軍學校速成班，與劉湘、劉文輝等爲同學。1907 年畢業，以營長調雲南講武堂任教官，當時川籍學員朱德、楊森皆列門牆。在講武堂任教期間，能海上師加入同盟會。1911 年 10 月 30，爲響應辛亥革命，以講武堂師生爲領導核心的「重九起義」爆發。辛亥革命後，他迴川任團長兼川北清鄉司令。1914 年調袁世凱的北京將軍府供職，閑居無事，開始涉獵佛書。因強兵、救國之志未遂，1924 年，毅然出家爲僧，決心獻身佛法，挽回世道人心，以期在人生根本問題上，對國家社會有所貢獻。後經大勇法師介紹，決定加入留藏學法團。學法團在甘孜受阻

後，他於 1928 年離開甘孜，獨自入藏。1929 年到達拉薩，禮康薩仁波切爲師，留藏七年，於 1935 年回內地弘法。他在四川先後創建近慈寺、吉祥寺、雲悟寺、慈聖庵，並建設綿竹雲霧山、重慶金剛道場、上海金剛道場、五台山清涼橋等多處密宗道場；他還在近慈寺創建譯經院，大力培養人才，組織佛經翻譯。

跟隨大勇大師學法團入藏的還有法尊法師（1902—1980）。他 1931 年獨自從甘孜出發，1932 年到達拉薩哲蚌寺，在其中學習三年。之後取道印度回國。1936 年在重慶代理太虛主持漢藏教理院。這些大師不畏艱險，遠赴西藏求法，爲溝通藏漢文化，爲西藏佛法在內地傳播，做出了不可磨滅的貢獻。

人類的文明文化，人類的思想，始終都在發生著溝通、碰撞，中國內地文化跟中國西藏文化，中國文化跟印度文化等外國文化，時刻都在發生著交流、碰撞、溝通、流傳。所以人類的文化一直是處在動態互動中的，它不能僵死不動，文化一不動就會死。我們當代的文化最大的問題就是僵死，儒佛道都沒有流動起來。流水不腐，衹有河流流動起來了，這個水才能不腐。腐水不流，腐水一定是不流動的水，臭水溝一定是不流動的，衹要是臭水溝，就證明這個水是靜止的，靜止久了，就開始滋生各種腐敗並發出臭味。

流水不腐，腐水不流。文化也是這樣，文化要想有生命力，一定要流動起來。但問題是現在的文化，不管是佛家、道家還是儒家文化，不管是中國文化還是印度文化，都因不流動而變得僵死且教條了。一旦不流動，這個文化就名存實亡，只剩下一個空殼。所以我們當代的問題，就是如何讓思想、讓智慧、讓文明、讓文化重新流動起來。這不是一蹴而就的，是要幾代人逐漸努力才可以的。

㈢金剛乘佛教之發展變遷

1.金剛乘佛教傳入西藏

大乘經典於西元 6—8 這三個世紀，出現了第二次井噴期。這三個世紀出現的經典又有了新的特色，不是以般若經爲主，而是以密教經典爲主。當時印度的佛教已經開始進入了所謂的密教期，密教又被稱爲大乘晚期佛教，它屬於大乘晚期出現的一個新勢力、新思潮、新宗派。這個大乘晚期佛教有好幾個別名，最受歡迎的稱呼爲「金剛乘」，簡稱「密宗」，又叫真言宗。

佛法從大乘發展爲金剛乘，有幾個因素：第一，大乘以理取勝，產生了大批佛教哲學家、理論家，但後來嚴重經驗主義哲學化，針對一個詞可以寫出一本書，內容越來越繁雜，結果學佛之人窮究義理，傾盡一生也學不完這些理論，更沒有時間再去修行，這偏離了佛家本來的方向。因此就需要金剛乘來糾正這種偏離，它注重實修，有很多有效的實修方法。第二，西元 6—8 世紀，金剛乘經典被井噴式取出，使大家有了理論上的指導。第三，印度婆羅門教迅速密宗化，通過相應、心傳和神傳，可以快速成就，受其影響，佛教也迅速密宗化。現在回頭來看，顯宗之妙在理，密宗之妙在法，顯宗把義理系統、透徹闡述清楚，密宗把成佛時間大大縮短，故顯密結合是最佳解決之道。

不過金剛乘在印度也就傳了五六百年，它在印度的發展是一個拋物線的歷程：差不多从西元 6 世紀開始發展起來；到 8—10 世紀尤其是 8—9 世紀處於鼎盛時期；從 10 世紀就開始有下坡的趨勢，到 11—12 世紀就進入衰敗期，12 世紀末就徹底消亡了。

但幸運的是，金剛乘佛法在印度消失之前，全部被移植到了雪域高原，就是我們現在的中國西藏。當時不叫西藏而叫吐蕃國，或吐蕃王朝，它是一個龐大的帝國。西元 7—9 世紀，是吐蕃王朝的鼎盛時期，其政治、軍事都很強盛。那個時候，執政者開始大力引進佛法，其中的代表人物就是與唐朝公主和親的松贊干布[1]，和

[1] 松贊干布（617—650），按照藏族的傳統算，是吐蕃王朝第 33 任讚普，實際上是吐蕃王朝立國之君。在位期間（629—650），遷都邏些（今西藏拉薩），平定吐蕃內亂，降服羊同（又稱羌同，即古象雄王國），統一西藏，正式建立奴隸主統治的吐蕃王國。他發展農牧業生產，推廣灌溉，命人製定文字，頒行治理吐蕃之「大法令」，以處理讚普王室與世家貴族、諸小邦及社會各階層的關係，創設行政制度和軍事制度，設置官職品階，頒佈律令，統一度量衡和課稅制度，促進了吐蕃政治、經濟、文化的全面發展，確立了吐蕃的政治、軍事、經濟及法律等制度，並且從唐朝和天竺引入佛教。貞觀十三年（639），迎娶泥波羅（尼泊爾）尺尊公主。貞觀十五年（641），松贊干布至柏海（今青海黃河源頭紮陵湖、鄂陵湖）迎娶唐宗室女文成公主。唐封他

松贊干布之後的赤松德讚[1]。這兩位都是吐蕃王朝的著名帝王（讚普），非常有作爲，文治武功都很好。

在松贊干布大力引進佛法的基礎上，赤松德讚對佛法在吐蕃的發展做出了巨大的貢獻，他在興佛過程中採取了許多具有歷史意義的措施，其中就包括：排除反佛勢力，「抑苯興佛」，並最後取締苯教；多次派人到中國、尼泊爾、印度，把有代表性的高僧請到吐蕃國，向吐蕃國傳授佛法，並採取開放的態度，使佛教三乘在吐蕃得以融合發展；在政治上樹立佛教的主體地位，大力建設寺廟，培養佛教人才，組織翻譯佛經，給予佛教多方面的支持等。從印度請來的高僧裡面有兩個最有代表性的人物，一個是寂護（也譯作靜命）大師，一個是蓮花生大師。

寂護大師被吐蕃王赤松德讚迎請到西藏後，沒過幾個月，吐蕃地區就遭受了一場空前的自然災害。之前被打壓的苯教大臣們趁勢而起攻擊佛教，稱正是因爲寂護宣講佛教、讓人信奉佛教才使得吐蕃災難頻發，因此必須把這個印度僧人趕出去。苯教大臣的這一倡議得到了吐蕃大多數臣民的支持。在廣大臣民們的壓力下，寂護待不下去了。赤松德讚王感到非常惋惜，但也只好派人把寂護送走。寂護離開前，赤松德讚王說：「希望你給我推薦一個佛法大師。吐蕃國還是要學習、吸收佛法，你給我推薦一個大師過來吧。」寂護就向赤松德讚推薦了西藏佛教歷史上最著名的人物：蓮花生大師。他說：「在我們印度，有一個比我還要偉大無數倍的人。」赤松德讚一聽，說：「你都如此偉大了，還有比你偉大無數倍的？他是怎樣的一個人？」寂護說：「如果把我比喻爲星星，蓮花生就是太陽。我在蓮花生面前，也就是一個螢火蟲而已。您一定要把蓮花生大師請來。如果不請他過來，佛法不可能在雪域高原上真正地紮根和傳承。」赤松德讚連聲說好，於是就派人去迎請蓮花生大師。

赤松德讚派使者前去迎請蓮花生大師之前，就已經問好了蓮花生大師的身高和體型。他派去的幾個大臣就帶著等身黃金去迎請蓮花生大師。「等身黃金」是什麼意思呢？就是蓮花生大師有多重，就帶多重的黃金供養給他。在使者去迎請蓮花生大師之前，蓮花生大師就已經預知到了此事，於是很早就來到尼泊爾與吐蕃國的交界處等著。所以使者剛出國境沒多遠就遇到了蓮花生大師，這樣就把蓮花生大師請到了西藏來。

蓮花生大師爲了確保佛教能在異域的土壤中紮下根來，他吸取了寂護大師傳法失敗的教訓，一踏上西藏的土地，就根據西藏政治、宗教的實際情況，有針對性地闡發了佛教思想，即把藏族人熟悉的神祇、儀式等納入了佛教中，將西藏本土宗教——苯教的許多自然神靈接納到佛教密宗中，宣佈爲佛教的護法神。蓮花生將這種改變了形態的佛教傳播到西藏，以適應藏族人的心理、習俗，促使更多的藏族人熟悉和瞭解佛教，使藏人能用對待苯教的眼光來看待佛教，以消除對佛教的陌生感，爲佛教在吐蕃地區的傳播掃清了障礙，也爲後來佛教在西藏的發展找到了一種途徑。

蓮師在西藏站穩腳跟後，赤松德讚又把寂護大師第二次迎請到西藏來傳播佛法。爲了使佛法在西藏能穩紮穩打地傳承下去，寂護和蓮花生兩位大師一方面不遺餘力地培養佛法的傳承人，一方面在赤松德讚王的支持下開始著手建設西藏第一座同時具備佛法僧三寶的寺廟——桑耶寺。桑耶寺距離拉薩約 150 公里，它的東北不遠處就是青朴修行聖地。一次，赤松德讚問寺廟建成後的樣子，蓮花生在手上展現出桑耶寺的樣子給赤松德讚看。赤松德讚驚嘆：「哦，桑耶！」「桑耶」意爲不可想像或不可思議。赤松德讚的這聲讚歎，是既驚嘆寺廟的美輪美奐，也驚嘆蓮師的法力高深。因此該寺就以國王這一聲驚呼命名爲桑耶寺。自此，桑耶寺有兩大功能：皇家譯經院，組織翻譯佛教經典；有僧眾出家的正式寺院，寂護和蓮師於此處講經，並帶弟子到青朴聖地修行。

爲駙馬都尉、西海郡王。松贊干布又遣貴族子弟至長安入國學，學習詩書，請中原文士掌管其表疏。

[1] 赤松德讚（742—797），吐蕃王朝第 37 任讚普，755—797 在位。在他任內，吐蕃國勢達到鼎盛。他爲藏傳佛教的弘揚起到了極爲重要的作用，與松贊干布、赤祖德讚（第 41 任）被後世尊爲「吐蕃三法王」。他在興佛過程中採取了許多具有歷史意義的措施，包括：1. 排除反佛勢力；2. 迎請顯密大師；3. 修建桑耶寺；4. 剃度藏僧；5. 取締苯教；6. 在政治上樹立佛教的主體地位；7. 去頓派興漸派；8. 培養人才，翻譯佛經；9. 給佛寺經濟支持。他的生平經歷主要有：沖齡即位，大臣攝政；奪取隴右，攻陷長安；親理政事，獨尊佛教；攻打天竺，奪取西域；內政建設，頓漸之諍；外戚爭權、禪讓王位。

赤松德讚王還親自拜蓮花生爲師，跟他學習金剛乘佛法。不僅如此，赤松德讚一些最得力的大臣，也都成了蓮花生大師的弟子。後來蓮師在西藏培養出了 108 位大弟子，他們來自西藏各個階層，其中有 25 位獲得與蓮師一樣的成就，也就是成佛了（事實上，在蓮師的教導下，成佛之人遠不止 25 位，衹是他們很多都是普通老百姓，不爲人所知罷了）。赤松德讚也是這 25 位大弟子中的一位，也就是說他也獲得了大圓滿成就，他最後走的時候是騰空而起，直接在空中消失的。蓮花生大師、寂護大師和赤松德讚三人，對於佛教在西藏的傳播和弘揚發揮了巨大作用，因而被後人敬稱爲「師君三尊」。

當蓮花生爲大弟子們講法的時候，他坐在法座上有時就是一個光態身，他就在光態身裡發出聲音。有一天赤松德讚實在是好奇了，說：「師父，我想摸摸看，你這個光態身到底是真的還是假的？」蓮花生說：「行吧，我許可你摸我一下。」赤松德讚一摸，什麼都沒有，總結起來就是「視之有形，觸之無物」。「視之有形」，就是看上去是非常清楚的一個人，但他是個透明的人。「觸之無物」，就是摸上去什麼都沒有。顯現出光態身還是比較正常的，畢竟是人形；有時蓮花生還會顯現出月亮形狀的一團白光，懸在法座上給赤松德讚等弟子們灌頂講法，弟子們看到的蓮花生大師是一個月亮。這就是大圓滿成就者的狀態。

蓮師還帶著弟子和法本，用了一二十年時間走遍西藏，選擇一些地方把法本伏藏進去，加持該地，令四大（地水火風）調順，人畜興旺。人生病是因爲四大失調，自然界有災害也是因爲四大失調。自從蓮師加持後，一直到現在，西藏的自然災害比之前大爲減少。除了在四大中伏藏法本，蓮師還把法本直接伏藏在 108 個大弟子的心意之中。蓮師把經典伏藏到各處，有兩個目的：繼續調順此處的四大；佛經在流傳中會受到污染而變味，屆時可取出這些伏藏來糾正佛經之偏失。

赤松德讚晚年無心朝政，加上幾個王子在王妃和外戚的支持下爭奪王位，他就把王位傳給其中一個兒子牟尼讚普，然後專心修行。幾個月後，他做了一番安排，然後直接騰空而起，離開人世。在赤松德讚王的大力支持下，通過寂護大師和蓮花生大師等人的努力，佛法在西藏紮下了根，尤其是金剛乘佛法從此留在了西藏，一直傳承到現在，這就成了藏傳佛法。

西藏剛開始引入佛法時，就把三乘佛法全部都引了進來。寂護來到西藏後，因爲他是大乘中觀派的傳人（清辨大師的五傳弟子），所以他剛開始在西藏傳的是大乘中觀佛法。蓮師到了西藏後，在佛法中引入苯教的一些思想和修行內容，並對整個佛法進行梳理，提出九乘佛法判教觀，引導西藏佛法走入金剛乘。因此後來的藏傳佛法就是金剛乘佛法。金剛乘佛法又稱爲密宗，是秘密成佛之法，可以讓人即生成佛。西藏密宗簡稱爲「藏密」。那麼藏密傳承的是印度的第三期佛法，即金剛乘佛法。蓮師當年傳的金剛乘佛法又叫大圓滿法。雖然藏密後來又發展出很多流派，但最開始傳承的是大圓滿法。

在蓮師之前，他的師父毗瑪拉密札已經到過藏地傳法。後來赤松德讚根據蓮師的授意，又派遣貝若札納（毗盧遮那）到印度求法。因此大圓滿法自印度流入西藏共有三個途徑：其一爲毗瑪拉密札受藏王赤松德讚邀請，自印入藏翻譯與弘傳金剛乘佛法和大圓滿法；其二爲蓮花生大師同樣受藏王赤松德讚邀請，稍晚於其師毗瑪拉密札，自印入藏翻譯與弘傳金剛乘佛法和大圓滿法；其三爲西藏人貝若札納（毗盧遮那）受藏王赤松德讚的派遣，自藏入印求學金剛乘佛法和大圓滿法，學成回藏後翻譯與弘傳。

到這裡，我們把佛教三期介紹完畢。這三期佛教，每一期在印度各傳了五六百年，合在一起大約是一千八百年，一千八百年以後，佛陀的教導在印度滅絕。第一期佛教，就是從釋迦牟尼在世弘傳佛法開始到西元元年前後的六百年左右，這一時期被稱爲小乘佛教時期。第二期佛教，就是從西元元年前後到西元六七世紀的六百年左右，這一階段被稱爲大乘佛教時期。第三期佛教，就是從西元六七世紀開始到西元十二世紀末的六百年左右，這一階段被稱爲金剛乘佛教時期。

2.藏傳佛教的前弘期與後弘期

金剛乘在發展過程中經歷了前弘期和後弘期兩個階段。大體而言，從西元 7 世紀中葉松贊干布興佛開始，到西元 9 世紀中葉朗達瑪[1]滅佛，其間的兩百年左右爲「前弘期」。「前弘期」更多走的是上層路線，佛法多在吐蕃讚普（國王）和貴族子弟間流傳，在民間的根基並不是很牢固。因此，朗達瑪滅佛時，僅數年間，佛教就遭到了毀滅性的打擊。西元 838 年，朗達瑪（838—842 在位）爲藏王。他一當上國王，第一件事情就是下令毀掉佛教，燒掉佛經，把佛寺改成苯教寺廟，逼迫和尚要麼改信苯教成爲苯教教徒，要麼還俗，頑固者就被殺掉。那是一場非常慘烈的毀佛運動，此後，西藏境內的佛教幾乎全被滅絕殆盡，此即「朗達瑪滅佛」。朗達瑪滅佛標誌著「前弘期」的結束。

西元 842 年，朗達瑪被殺害。朗達瑪死後，西藏長期處於內亂分裂狀態，非常像戰國時代和三國時代，諸侯割據，吐蕃帝國崩潰成一百三十多個國家，小的國家就像小縣城那麼大。這是一個黑暗時期，戰爭不斷，前後持續了一百五十多年，其間苯教和佛教都受到了致命的打擊，吐蕃文化或曰雪域文化衰敗到了極限。但是吐蕃王室的覆滅及社會上的大動盪，也給以後藏傳佛教的復興和發展，創造了一些外部條件。此後，藏傳佛教走向民間，完全成爲藏民個人自由信仰的宗教，不再像以往那樣受王室的控制和管理。

藏傳佛教衰敗一百多年後，西元 978 年得以再度復興，此即「後弘期」之伊始。這個時期的興佛活動比較分散，復因傳承法脈、修行方法各不相同，形成許多教派。西藏金剛乘佛法主要分爲紅（寧瑪派）、花（薩迦派）、白（噶舉派）、黃（格魯派）、黑（苯教）幾大教派，此外還有一些較小的教派，如噶當派、覺囊派、希解派等。需要指出的是，藏傳佛教的教派主要是從各自修習的密法系統，也即實踐角度上來區分的，這與漢傳佛教主要是從顯教系統，也即理論角度的區分不同。藏傳佛教教派得名的緣由也各不一樣，有從時間角度得名的，如寧瑪派；有從口訣教授角度得名的，如噶當派；有從地域角度得名的，如薩迦派。即使是同一個教派，也可以從不同的角度命名，比如，「寧瑪派」是從時間角度命名的稱謂，如果從修習密法的角度則可稱之爲「大圓滿派」。「大圓滿」的藏語爲「佐欽」，是寧瑪派對其修行最高境界的表述。

總之，後弘期伊始，諸多藏族譯師紛紛前往印度或青海求取密法，有的學成回藏後致力於建寺收徒，有的則以在家人的身份專事傳法，遂形成了修行風格迥異的藏傳佛法各教派。西元 1270 年，薩迦法王八思巴 •羅卓堅讚被元朝忽必烈尊之爲「帝師」，統轄西藏政教，開始了西藏地區的政教合一。八思巴在元朝的支持下，統一全藏，結束了長期分裂的局面。這時，佛法東山再起，蓬勃發展，寺廟恢復，僧人猛增，香火興旺。故該時期被藏史學家稱爲西藏佛教的「後弘期」。下面對「後弘期」出現的藏傳主要流派作一簡單介紹。

紅教是因爲這個教派的僧人愛穿紅色袈裟而得名，它真正的學名叫寧瑪派或寧瑪巴。「寧瑪」在藏語中是古舊之意，「巴」是吉祥、聖潔之意，「寧瑪派」就是古舊派之意，就是說這個教派最爲古老。寧瑪派的開創者就是把密宗帶到西藏的代表人物蓮花生大師。蓮花生大師不僅是紅教的開創者，甚至是整個西藏密宗的開創者、奠基人。寧瑪派有其獨具特色的「伏藏」文化。伏藏曾行於印度，藏傳佛教各宗派皆有，但寧瑪派更爲重視。寧瑪派認爲，蓮花生大師入藏弘法時，限於條件，很多教法沒有宣講，爲了不讓這些教法受到污染，他將其掩埋到了地下、山岩、湖泊及其弟子的意識深處等地方，並且預言未來的有緣人會找到這些教法將其發揚光大。這些埋藏的教法被稱爲「伏藏」，而開啟這些教法的人被稱爲「掘藏師」。開藏的主要人物以娘 • 尼瑪沃色、古如卻吉旺秋最爲有名。從文獻學的角度看，掘藏師開掘出來的典籍年代形成於後弘期，但是其中保存了很多吐蕃時期即前弘期的資料。

花教就是薩迦派，是後弘期成立的第一個藏密教派。創立者爲昆 • 貢卻傑布（1034—1102），其祖是赤

[1] 朗達瑪（？—842），唐代吐蕃（今中國西藏一帶）末代讚普，亦稱「達瑪烏東讚」，《唐書》稱「達磨」。開成三年（838），在反佛大臣貝達納堅、那囊 • 傑擦墀松等擁立下，繼兄即讚普之位。下令禁止佛教，搗毀譯場，焚燬佛典，趕走譯經僧人；打擊佛僧信徒，或驅逐，或服役，或殺戮；砌封寺門，焚燒佛像，殺害瑪仁欽秋等聖者。一時僧眾雲散，大昭寺、桑耶寺淪爲屠宰場、狐穴狼窩。爲人嗜酒，好畋獵，荒婬無度，凶愎少恩。會昌二年（842），被佛教僧人拉壟 • 貝吉多傑（此人是蓮師的二十五位大弟子之一，又譯爲拉龍 • 華給多傑）用袖箭刺殺。從此吐蕃政權滅亡，全藏陷入分裂。是西藏佛教史上著名的滅佛統治者。

松德讚時期「七覺士」之一的魯易旺波。西元 1073 年，昆・貢卻傑布在薩迦置地建寺，標誌著薩迦派的成立。薩迦寺在喜馬拉雅山的北麓，現在叫薩迦縣，在一個很寬敞的山谷中（日喀則市薩迦縣本波山下）。現在的薩迦寺還在，像一個鎮子一樣。薩迦寺的外圍圍牆上，畫著紅白黑三道線，每一種顏色代表一個菩薩。紅色象徵文殊菩薩，白色象徵觀音菩薩，黑色（青色）象徵金剛手菩薩。遠遠地看去，顏色挺花，所以就叫花教。

白教就是噶舉派。因爲噶舉派最早的一位祖師瑪爾巴（1012—1097）喜歡穿白色的禪裙而得名，穿禪裙坐禪方便，白色還像征著聖潔、一塵不染。它真正的學名叫噶舉派。「噶舉」在藏文中是口耳相傳的意思，師徒之間口耳相傳形成的流派就叫噶舉派，「噶舉派」翻譯成漢語就是口傳派。

黃教就是格魯派，是最後形成的一個教派。宗喀巴於 1409 年創建甘丹寺（噶丹寺），標誌該教派的正式形成。因爲這個教派的和尚，戴著一個黃色的帽子，所以稱爲黃教。當時不少派別戒律廢弛、僧人腐化，越來越喪失民心，所以，宗喀巴起來提倡宗教改革。宗喀巴有兩個著名弟子，即賈曹傑和克珠傑，宗喀巴和他的這兩大弟子被稱爲「師徒三尊」。宗喀巴還有另外一個大弟子根敦朱巴，興建了紮什倫布寺。紮什倫布寺與拉薩的「三大寺」噶丹寺、色拉寺、哲蚌寺合稱爲藏傳佛教格魯派的「四大寺」。後來，根敦朱巴與克珠傑分別被追認爲一世達賴和一世班禪。

黑教就是苯教，是佛教傳入西藏之前的一個西藏本土宗教。佛教傳入後，這個苯教就被佛教所同化，即佛教化，但是它佛教化得并不彻底，在此過程中還保留了自己的一些習俗和經論，這樣就自然地形成了一個新的佛教流派，就叫苯教，又叫黑教。

覺囊派相對而言是一個較小的流派。關於它的起源有一個傳說。據稱是釋迦牟尼佛開悟後的第二年，生活於喜馬拉雅山中的香巴拉國太子月賢王，帶著一群眷屬來到印度東部的米積大塔洞窟中，見到佛陀，並請求佛陀傳授佛法。佛陀於心臟處大放光明，於光明中化現出時輪金剛。時輪金剛坐於光明中，爲月賢王等人講授了《大吉祥時輪根本經》，簡稱《時輪經》。西元 11 世紀時輪學傳入西藏，大受歡迎，湧現出了一大批時輪學家和時輪金剛法大成就者。13 世紀，更蚌・圖吉宗哲在喜馬拉雅山北麓，現今的拉孜縣境內，創建了一座規模宏大的覺囊寺，傳授包括時輪六支瑜伽和時輪金剛法在內的時輪學。以這座寺院爲基礎形成的時輪學傳承，被稱爲覺囊派。覺囊派核心大法時輪金剛法分爲：外時輪、內時輪和別時輪，別時輪又稱密時輪。外時輪是研究天文曆算的，有非常詳細的研究。內時輪是研究天人感應，即外在日月山河、四季更迭對內在生理、氣脈的種種影響。密時輪，是真正的成佛大法。凡是大圓滿、大手印能出現的結果，密時輪都能出現，歷代也是大師輩出。

除此之外，還有一個更小的教派名爲希解派。希解派又叫斷派或斷惑派，就是它自稱有一個斷除煩惱、生死而明心見性、證悟涅槃的不共方法：施身法。所謂「施身法」，簡單講就是修行者把自己這個身體佈施出去。這個修行方法後來被西藏密宗各教派吸收過去，得到極大重視。我們也要把這個方法引進密茶中，屆時還會詳細講解這個施身法。關於金剛乘佛法，就介紹到這裡。

現在，小乘佛教的經論（經是佛說的，論是高僧註解經典的著作）以巴利語的形式，被完整地保存在斯里蘭卡；大乘佛教的經論，則被完整地保存在中國的大陸；金剛乘佛教，則被完整地保存在中國的西藏。所以中國保存了兩期佛教，就是大乘佛教和金剛乘佛教。因此中國成了佛法的另一個中心，是佛法的第二故鄉。尤其是西元 12 世紀以後，印度的佛教消亡，那麼中國的佛教文化和智慧，就顯得尤爲重要，因爲衹有中國保存著它。中國的佛教如果也滅亡了，人類最偉大的一個智慧體系，也將隨之滅亡，那就不是中國和印度的損失了，將是全人類的損失。因此，我們有責任和義務把人類最偉大的一個智慧體系保護好，並傳承下去。

二、爲什麼要講密茶

「密茶」之「密」指的是密宗。密茶就是把茶與流傳於西藏地區的密宗結合起來，相互促進、相得益彰，其境界名之曰密茶一味。前面我們已經學了禪茶，知道茶與禪宗的融合可以達到識水、識茶、識人、識心四種不同的境界，可以實現禪茶的最高境界——傳心。那現在爲什麼在禪茶一味的基礎上，又來講密茶一味？難道禪茶一味不夠嗎？是的，不夠。因爲我們發現，相較於密宗而言，禪宗缺少次第，不利於茶道修學。

禪宗的實際創始人是六祖慧能，慧能祖師在他的《六祖壇經》中說過一句話：「此法門是最上乘，爲大智人說，爲上根人說。」（《六祖壇經・般若品第二》）就是說禪宗這種法門，是最上乘法門，起點極高，高到什麼程度呢？高到可以跳過一切基礎性、入門性乃至過程性的東西而直接成佛。用禪宗自己的話說，叫作「直指人心，見性成佛，不假次第，不落階級」，這是禪宗的宗旨。「宗旨」這個詞起源於禪宗，它最原始的含義是禪宗的根本旨趣，用現在的話說，就是基本思想、基本原則。禪宗給自己確定的宗旨就是「直指人心，見性成佛，不假次第，不落階級」。

「直指人心」的「人」與「心」是分開來說的，「人」指的是一切眾生的意思，「心」則是心性之簡稱。直接指示一切眾生那與生俱來的本初心性，名曰「直指人心」。「直指人心」是師父對弟子所採用的一種教育方法，是一種不講形式、不在乎方法的教育方法。總之，你別管我用什麼方法，只要我能達到直接啟迪眾生的心性就可以了。

「直指人心」是因，「見性成佛」是果。在古代「見」和「現」同義，它們是通假字，是可以互用的。像「風吹草低見牛羊」的「見」字，要讀成「現」音，也就是「風吹草低現牛羊」。風一吹，草就被吹倒，於是，隱藏在草叢中的牛羊就顯現了出來，所以是「現牛羊」。「明心見性」的「見」在此處也不讀作「見」，要讀作「現」，就是「明心現性」。但大家習慣於讀「明心見性」，已經約定俗成了，因此現在也就跟著讀作「明心見性」。從嚴格意義上講，「明心見性」即「明心現性」，「現」就是顯現，跟那個「風吹草低現牛羊」的「現」是一個意思。牛羊本來隱藏在很深的草叢中，風一吹，就隱藏不住，就顯現出來了。在「風吹」之前，牛羊在不在呢？在的，衹是我們沒看見，但沒看見不等於它不在，它衹是隱沒在茂密的草叢中了。因此，完全可以用「風吹草低現牛羊」比喻明心見性、見性成佛。草叢就是我們的私心雜欲和自我五毒，心性或佛性就隱藏在私心雜欲和自我五毒之中。現在，「直指人心」就是一種吹拂的力量，這個智風一吹過，自我五毒之草一倒伏，佛性就顯現了出來。一旦佛性顯現出來給我們識別，這個識別的本身就是跟佛性融爲一體，就是成爲佛性。因此，在識別佛性的同時，我們就擁有了佛性，就成爲了佛性。一旦成爲佛性，就擺脫了自我和五毒，就獲得瞭解脫和覺醒，這就是「見性成佛」或「現性成佛」。

但禪宗在「直指人心，見性成佛」後面又補充了一句「不假次第，不落階級」。意思是「見性成佛」不是借助一個個台階，像從小學到初中再到高中最後到大學這樣一級級的次第來獲得。而是通過直指人心，一步到位，當下即是！因爲「直指」後是一步就到位，沒有什麼第二第三步，所以又強調了一句「不假次第，不落階級」。「階級」跟「次第」是同義詞，「不假次第」和「不落階級」是對同一個意思的重複強調，此外也是對「直指人心」的「直指」二字之強調。「不假次第」就是「直指」，「直指」就是不假次第；同理，「不落階級」就是「直指」，「直指」就是「不落階級」。這是同義反覆，都是起反覆強調的作用。

但是，人有根器之別，有的是上根器，有的是中根器，有的是下根器。而慧能祖師在《六祖壇經》中強調說：「此法門是最上乘，爲大智人說，爲上根人說。」用現在的話就是：禪宗這個法門，它是針對上根器者和最上根器者而言的。言下之意就是禪宗對中根器和下根器者是無效的，是不起作用的。那麼，問題來了，上根器者和最上根器者在人群中不足千分之一，那剩下的千分之九百九十九怎麼辦？這群人都屬於中下根器者，若是不管這群人，就與佛普度眾生的大悲心相背離；若是要管，又該怎麼管？因爲中下根器者，要想成就、成佛，就必須假借一種階級，或遵循一個次第。先不管這個階級或次第是由三個環節構成，還是由五個

環節構成，還是由十個環節構成，總之都要假借一個次第才可以成就，這是他們的特點。用現在的話說，你要讀博士，就必須先讀幼兒園後讀小學，先讀小學後讀中學，先讀中學後讀大學，最後讀碩士、博士，你不能起步就讀博士，你這樣沒法學，承受不住。禪宗這種方式就是讓你起步就讀博士，衹能關照到上根器者，對絕大多數中下根器者是不起作用的，是失效的。

禪宗如此，把禪宗與茶結合起來的禪茶也一樣，只對上根器者有效，而忽略了絕大多數的中下根器者。也就是說，過去流傳了近千年的禪茶是有問題的。它最大的問題就是不能普被中下根器者，衹能供上根器和最上根器者這兩類人來傳承，也就是衹能供精英中的精英來傳承。但精英畢竟是極小眾，那普羅大眾怎麼辦？把普度的对象圈定在那極少數的社會精英，慢慢地禪宗和禪茶就失去了群眾基礎，成了極少數社會精英的專屬物，與普羅大眾漸行漸遠。這樣，禪宗和禪茶慢慢地就變成了一個小眾文化。後來，這個小眾文化越來越小眾，直至失傳。這也是禪宗和禪茶在歷史上衰敗的一個重要內部原因。禪宗的失傳，也就標誌著禪茶的失傳。

因此，現在要想復興禪茶或茶道，在充分認識到歷史上的禪茶有其不共優勢和方便法門的同時，也要認識到歷史上的禪茶是有缺陷的。我們要彌補上禪宗、禪茶只度上層人和最上層人，而忽略普通大眾這個缺陷。這就是在禪茶基礎上再引進密宗的理由。爲什麼要引進密宗而不是別的宗派？因爲在佛家所有的宗派中，唯有密宗修學次第最爲完備、嚴密。從禪茶中推引出密茶，就是要以密宗之次第謹嚴、階級井然有序，補禪宗那好高騖遠、不落階級之缺陷。我們把密宗的完備次第、完備體系引進到茶道中，這就成了密茶。密茶是我們在禪茶基礎上的創新。禪茶基本上是照著說，而密茶則是接著說。密茶是爲了彌補禪茶「不假次第、不落階級」的缺陷而發展出來的。這是茶道引進密宗的外部原因。

茶道引進密宗的內部原因是，站在西藏密宗的角度來看，流行於漢地的禪宗是密宗的另一種存在形式。禪宗和密宗都是終極圓滿的倒果爲因修行法，都非常強調在理明法透之基礎上指示心性，都是建立在師徒心傳之上的法門。它們最大的共性就是非常注重師徒傳承，非常注重心傳。正是由於有這一內在共性，從禪茶中推引出密茶，就有了內在的邏輯性。如果沒有建立在心傳基礎上的這種共性，禪茶與密茶之間就沒有內在的邏輯關聯，也就沒有內在的貫通。正因爲它們有內在的邏輯關聯和貫通，所以從禪茶到密茶不存在任何過渡上的問題。

禪宗的奧妙在於禪師對弟子的無窮加持力，這種加持力可讓弟子瞬間打開心性，見性成佛。所以，禪宗是密宗之巔，是漢地化了的大手印或大圓滿，是活學活用的大手印或大圓滿。也就是說，藏地密宗的大圓滿、大手印是體系化了的禪宗，而漢地的禪宗則是靈活化、漢地化了的大手印和大圓滿。禪宗只保留了大手印與大圓滿的精神，捨去了它們那些次第和形式，就是只取其內核，不要其形式。

爲什麼禪宗要這樣做？它是爲了因材施教。當然，「成也蕭何敗也蕭何」。禪宗的可貴之處，就在於它非常靈活，不拘於次第，不流於形式。但禪宗太靈活了，這種靈活的方法必須是頂級大師才能運用自如。而頂級大師在人間畢竟是少數，略遜一籌者都沒有辦法以直指人心的方式靈活地運用大手印和大圓滿。一旦沒有辦法靈活運用，就弊端叢生，問題重重，禪宗就迅速衰微。這就是「敗也蕭何」，也是禪宗消亡的根本原因。禪宗成在「直指人心，見性成佛，不假次第，不落階級」這點上，最後也敗在這點上。到了後世，也就是宋朝以後，禪師們的素質已大打折扣，沒有辦法靈活自如地運用直指人心了。作一個不大準確的比喻，就是唐朝的禪師都是開飛機的高手，到了宋朝及宋朝之後，禪師都成了開拖拉機的高手。那些只會開拖拉機的禪師開著禪宗的飛機，結果就是他跟飛機一起撞到山上，飛機撞毀的同時他也撞死了。因此，禪宗的沒落就沒落在「不落階級」上，如果它有一個次第、階級，那會好得多。

現在，爲了彌補禪宗不落階級的問題，我們在茶道中引進了密宗，這就是密茶之由來。所以，密茶是社

會上所沒有的，是衹有我們這個傳承才有的不共之茶道。密茶一味肇始於邱光順先生，傳到我這裡，由我將其體系化。這是我們師徒兩代人所獨有的不共法門、不共茶道。前面的禪茶一味是共茶道，和中國歷史上陸羽的茶道、盧仝的茶道等整個唐宋的茶道是共通的。下面將要闡述的密茶，是我們師徒二人所獨有的茶道體系，屬於不共茶道。

關於密茶，我們也劃分了四個主題：第一，密茶的法脈傳承；第二，密茶入門——三傳；第三，密茶前行——修行者必備之基礎；第四，密茶一味——密茶之四境界。下面逐一介紹之。

三、密茶的法脈傳承

(一)密茶傳承

無論禪宗還是密宗，都是有法脈傳承的。因此，禪宗和密宗都非常強調師徒傳承，沒有師徒就沒有傳承，沒有傳承就沒有一切，更別說獲得成就了。所以密宗有一句話，叫作「一切成就源於師」。意思是，如果沒有師父的加持和傳承，我們永遠不可能獲得包括茶道成就在內的任何成就，也不可能領悟茶道之真諦。這裡的傳承主要是指心傳。沒有茶道傳承，我們不可能在人與茶的互動中，獲得覺醒、解脫、成就。反之，要想在人與茶的互動中實現解脫、覺醒、成就，就必須樹立一個基本見地，這個見地就是——一切成就源於師。

你們的茶道傳承來源於我，所以我是你們茶道上的根本上師，而我的茶道上師是邱光順先生，這就是我們的法脈傳承。邱光順先生的茶道上師又是誰呢？他沒有茶道師父，因爲他是茶道的中興祖師。他之前的茶道中斷了，是他把茶道復興出來的，所以，他是當代茶道初祖，是開宗立派的大宗師，是他開了當代茶道的源頭。從這點上講，我們的茶道傳承屬於短傳承。意思就是我們的傳承不超過三代，超過三代就是長傳承了。我們的茶道傳承是從邱光順先生傳到我這裡，然後我再傳到你們這裡，就只傳了這兩代，你們剛好是第三代，所以我們是短傳承。

(二)短傳承的特性

短傳承的第一個特性：清淨性。短傳承最大的特點是法脈最爲清淨無污染。這個法脈就像河流一樣，理論上講河流越長，污染越嚴重，雜質越多；河流越短，越清淨，因爲它還來不及被摻雜各種雜質。以黃河爲例，黃河是世界上含泥沙量最大的河，因爲河水充滿著黃泥沙，所以叫黃河。但在黃河上游，小溪在草地上流淌到河裡，有相當長的一段河水都是清澈見底的，你都不敢相信那是黃河。

我們的茶道法脈也類似這樣。現在，我們的茶道傳承正處在黃河最上游的那一段，清澈見底，因爲它還沒有流得足夠長，還來不及污染。如果它流得足夠長，被污染的概率就會大大提高。所謂「在山泉水清，出山泉水濁」，衹要流傳到人世間，一定會或多或少地被扭曲和污染，完完全全不被污染的情況是不存在的。要想「泉水清」，你就永遠躲在山林之中別見人，這樣才能最大限度地保持身心的清淨無染。衹要一出山，來到人世間或紅塵中，一接觸愛恨情仇，不被污染是不可能的。衹要接觸人，衹要跟人發生交集，一定會被污染。這樣一代污染一點，一代污染一點，一代污染一點，三代以後就很難保證絕對清淨。

幸運的是，我們的茶道傳承還在三代以內。邱光順先生是第一代，我是第二代，你們恰好是第三代。我們還處在上游最爲清澈見底的源頭那裡，所以我們的茶道法脈最爲清淨。因此，我們的茶道修行，也是最正宗、最原始、最接近源頭的，也是最可能不錯、不漏、不走樣的。所以，我們的傳承被稱爲短傳承。

短傳承的第二個特性：加持力大。這個清淨性和加持力也是互爲因果的。因爲清淨，所以加持力強；復

因爲加持力強，所以清淨。因爲它沒有太多的中間環節，我們的法脈傳承從邱光順先生傳到我這兒，就傳到了你們這兒，非常直接，而不是間接。因爲直接，所以加持力強。我們這次廣泛地傳授茶道——把中興出來的禪茶以及發展出來的密茶，體系完備地公諸世人，流傳於後世，還是首次。

所以，大家要明白，我們的茶道傳承十分殊勝而清淨，加持力也十分強大。強大到什麼程度呢？開示到哪裡，就實現到哪裡；講到哪裡，就實現到哪裡。衹要做到以足夠的開放、虔誠、接收的心態來聽講，一講完茶道課（或一看完這本茶道書）我們當下就會。

以前在西安講茶道，在講完識茶和識人兩個境界後，就實際操作，大家很快就掌握了。當時是先讓一個人拿著壺倒水給大家喝，喝完了第一個人的水，再換一個人拿著壺倒水給大家喝。結果同樣一壺茶，兩個人衹是拿了一下，前後不到一分鐘，他們倒出來的味道卻完全不同，內涵也完全不同。所以，大家當時就震驚了，怎麼這麼神奇，果然茶能識人！

茶就是一面鏡子，不同的人來到這個鏡子裡，就呈現出不同的樣子。茶就是這個人的所有信息、狀態的濃縮。你衹要倒了一杯茶，你所有的信息，全部自覺不自覺地融入這杯茶中。如果喝者心靈足夠寧靜，再掌握一些小技巧，在師父開示下明白了茶之理、茶之道，茶一入口馬上就能感知到茶氣足不足、境界有沒有。

茶氣足，表明泡茶人證量高，境界高。之前講過，茶一入口，把茶水托在舌頭上，如果茶水在舌頭上抱成一團，猶如荷葉上的水珠那樣，這個茶水抱得越緊，就證明這個人修持得越好。反之，茶氣不足，就表明泡茶人的修爲不夠。

有很多人泡的茶不僅是茶氣渙散，而且裡面還有異味。這個異味不是指真的喝了腐敗的水而產生的異味，而是指一種異樣的感覺，這衹能意會，難以言傳。這異樣的感覺裡面有酸甜苦辣，因此這個異樣到底有什麼味道，具體情況具體對待。有的人是酸，有的人是甜，有的人是苦，有的人是辣。就苦來說，這個苦裡面又能細分出十幾種乃至幾十種苦來。因此，這就需要你通過長期實踐區分出來。不同的苦裡面有不同的內涵，也就是說在不斷的實踐中，慢慢地，你就能從這一口茶水中解讀、品味出越來越細、越來越豐富、越來越深刻的內涵來。這個越來越細、越來越豐富、越來越深刻的內涵其實就是水的內涵，水的內涵就是這個人的內涵，這就叫識人。所以人的內涵，就是水的內涵。此時，人即水水即人。表面上你是在品水，品出水中越來越細、越來越豐富、越來越深處的內涵，其實就是在品這個人的越來越細、越來越豐富、越來越深處的內涵。這就是識人，很奧妙。

人有無窮的變化，這口茶水裡面也有無窮的內涵，它是沒有盡頭的。所以，就如同別的道一樣，茶道很難說有盡頭之時——除非你成佛，你衹要不成佛，就很難說自己什麼時候能把茶道學到頭。說茶道學到頭了，其實就是指成佛了。衹要沒有成佛，茶道就是一個藝無止境、學無止境的過程，永遠沒有盡頭。因爲茶水裡面的內涵就等同於人的內涵，而人的內涵是無窮無盡的，所以，茶水的內涵也是無窮無盡的。

上面衹是識茶和識人，識心更是如此。相比於人和茶水的內涵，心的內涵就更是無窮無盡了。心又分爲妄心和真心兩類，妄心的內涵是無窮無盡的，真心的內涵也是無邊無際的。無論妄心還是真心，其前提都是「無窮無盡」四個字。妄心無窮無盡就是指它在花樣上的無窮無盡。常言道，人心不同，各如其面。這個「人心不同」的「不同」，指的就是妄心的不同。如果我們的妄心轉成了真心，那麼真心也沒有盡頭，如果有盡頭，它就不叫真心了。真心是無限的，所以真心的別名叫無限心。無限就是無窮無盡、沒有邊界或無形無相的意思。無形必無邊，無邊必無窮，無窮必無盡。真心因爲無形無相，所以無邊無際，所以無窮無盡。既然心無窮無盡，識心之過程也必是無窮無盡的。不能說今天把這個人的心識完了，明天就不用識了。事實是，無論你識的是妄心還是真心，它都是一個無窮無盡的過程。這就是藝無止境、學無止境。

㈢密茶觀想

我們的茶道傳承，要求在進入茶道之前，首先要觀想傳承上師出現在自己面前。站在你們的角度來說，就是首先觀想你們茶道的根本上師，也就是我——潘麟，出現在你們面前。或者是觀想我們共同的上師邱光順先生，出現在你們面前。觀想上師現前有兩種形式：第一種是以實體肉身的形式出現，就類似於一個有血有肉的真人，出現在我們面前。第二種是以光蘊身的形式出現在我們面前。光蘊身還有一個別名爲智慧身。所謂「光蘊身」就是整個人是由清淨、透明的光構成的，也就是從光中化出來的，他本身就是光。但是這個光裡面充滿了智慧、生命和生生不息，因此，光蘊身又叫智慧身或生命身。故光蘊身不像太陽光一樣由物理色光構成，太陽光是物理光，物理光裡面不含智慧或生命。而我們觀想出來的這個光蘊身，不僅充滿了智慧，是般若智慧的顯現，也充滿了生命和生生不息，因此光蘊身又叫智慧身或生命身。

光蘊身現前時，根據其現前的位置又分爲兩種形式：一種是出現在頭頂，我們稱之爲「頂莊嚴」；另一種是出現在前上方的上空。

先說第一種形式：「頂莊嚴」。「頂莊嚴」又分爲兩類：一類是緊貼著頭頂的頂莊嚴，頭頂上有一朵由光組成的蓮花，根本上師端坐在蓮花上；另一類不是緊貼著頭頂，而是在頭頂的正上方，距離頭頂一尺到一丈處（這個距離不用太精確，根據自己的喜好而定），有一朵由光組成的蓮花，根本上師端坐在蓮花上。——蓮花上的根本上師可以是潘麟，可以是邱光順師父，也可以是將我們師徒二人合爲一體，觀想成一個人。

上師的高矮大小依我們的喜好而定。如果你喜歡大一點，就把他觀想得大一點；如果你喜歡小一點，那就觀想得小一點。這個沒有強行規定：可以小到大拇指那樣，也可以大到類似於真人一般坐在頭頂。當然，要是人變大，他座下的蓮花也要隨之變大。不能人很大而蓮花很小，這樣不好，因爲不成比例或不協調。要大，蓮花和人就同時大；要小，蓮花和人就同時小。總之，就是觀想上師坐在頭頂隨時加持我們，光蘊身放光普照著我們，或者是觀想上師就像個噴泉一般，從全身往外噴灑甘露。這時的觀想就要模糊些，到底是從身體什麼部位噴灑的甘露，不用那麼清晰，就是朦朦朧朧地從全身像下雨一般或像瀑布一般地往外降甘露，進入到我們身體中。

甘露類似於液體和光體的結合，它是介於光體和液體之間的一種東西，有點像光體，又有點像液體，是一個光化了的液體。它不完全像水，因爲它至少一半被光化了，這個光化了的液體降下來充滿全身，滋養著整個身心，或是洗滌著整個身心。甘露是液態的舍利子，舍利子是固態的甘露，甘露跟舍利是一回事：都是般若的化現。般若化爲液體的形式存在，就是甘露；般若化爲固體的形式存在，就是舍利；般若化爲抽像的形式存在，就是氣脈明點。尤其是氣脈明點中的明點，是般若的相對抽像化的存在，或者叫非固體化的存在。如果它一旦固體化，那就成了現實中的舍利了。

注意，上師的光蘊身始終在那裡！不是觀想時在那裡，不觀想時就不在了，無論觀想與否，上師始終在那裡，從未離開過片刻。這個地方處在身體最高處的頭頂或頭頂上方，是幸福之源、智慧之源、快樂之源、成就之源，是最神聖最莊嚴之所在，所以叫「頂莊嚴」。

再說第二種形式。這個觀想位置，不是在頭頂上，而是在我們前上方的上空，有一朵由光組成的蓮花，上師端坐在蓮花上。注意，這裡不是正前方，而是前上方。爲什麼要觀想上師端坐在前上方呢？以示尊敬。上師和我們不能平起平坐，上師一定要高於我們。因此，上師這個光蘊身在前上方。在前上方多遠的地方，則依我們的喜好而定（三尺也行，一丈乃至十丈也可，或是前面空中的雲彩也行。總之，不能太遠，那多遠的距離合適？依自己心中的感覺而定）。我們在自己心中找到一個適合的距離，觀想根本上師潘麟或邱光順師父，盤坐在那裡的蓮花上。

前面說過，觀想上師可分兩種：一種是他以近乎血肉的實體坐在那裡；一種是以智慧身或光蘊身或生命

身的光體坐在那裡，時刻放光加持我們。這個光裡面，含著洗滌我們一切身口意之業障的甘露以及無窮的智慧、加持力。故這個光中具足我們所需要的一切。它時刻傳過來，時刻加持過來，從未間斷。具體它是像河水一樣地流過來？還是像探照燈一樣地照過來？還是像風一樣地吹過來？不用太在意，它怎樣過來都行，在這個地方宜模糊不宜清晰。因爲越清晰反而越容易產生法執或法障，反而會障礙我們。所以這個時候宜朦朧，它就是朦朦朧朧地過來了。我們的根本上師潘麟那無窮的甘露，就像泉源一樣從前上方傳過來，不僅對我的身口意三業進行了徹底的洗滌和無窮無盡的滋養，還對我的家人、朋友乃至一切六道眾生進行了洗滌和滋養。一切六道眾生全部被我的根本上師所降下的無窮無盡的如滂沱大雨般或無邊無際的瀑布般的甘露，所籠罩，所洗滌，所滋養，所含化。不止於甘露，還有無窮無盡的智慧乃至一切我們需要的東西，都隨著甘露傳輸到我們的身心中，傳輸到所有家人的身心中，傳輸到一切眾生的身心中，無有間斷，永不停止。這些東西全部是我們的根本上師潘麟或邱光順從無窮大悲中化現出來的智慧和甘露。

每次在從事茶道之前、之中和之後，要不間斷地若有若無地做此觀想，做此祈請。祈請我們頭頂或前上方的上師，永不捨離我們！這裡的我們不止我，還包括在我面前跟我一起喝茶的人乃至六道眾生。上師從其智慧身或大悲心中，無窮無盡地化現出甘露、智慧、功德和一切成就（所有聖賢具有的成就），源源不斷地賜給我們，加持我們。在這種狀態下，把整個身心不斷地深入、融入並安處其中，來從事泡茶、飲茶等一切茶事活動。

因爲要處在這樣一個深度的觀想和祈請中，因此從事茶事的過程不能像常人那樣手忙腳亂或急急躁躁。因爲手忙腳亂和急急躁躁，會使我們偏離祈請的境界，這不是在強化加持，而是在讓我們失去加持。因此，茶道過程中，身心要寧靜，節奏要舒緩，動作要流暢，切忌一切形式的造作，因爲任何造作都會破壞和影響我們所處的禪定狀態和祈請狀態。因此，茶道拒絕一切不必要的外在形式。

㈣密茶追求

密茶是我們這個法脈獨有的不共傳承。密茶一味是典型的果乘修法，它甚於因乘修法，更加重視倒果爲因。學茶道跟學佛一樣，就是要彰顯般若之真善美，就是要融入生命之境界。所以我們的一個基本態度就是要萬善同歸，不貪各種口腹之慾，不住一切勝境（不停留在任何環節或階段），學習別人的一切長處，去追求茶道的極致，追求茶道的實義，以現密茶之殊勝，以成茶道之豐富。

我們的茶道不是加法，而是減法。茶道不是茶藝，茶藝愛做加法，一會兒放放音樂，一會兒來段舞蹈，一會兒搞個插花，等等。茶道正好相反，是做減法，包括我們的茶具在內的一切，是越簡單越好。有人把泡茶的過程弄得很複雜，沒有必要，那樣是表演式的茶藝，是中國變了味兒的茶藝。日本的茶藝源自禪茶，也是走簡化路線的，是中國的茶藝師把茶藝搞得很複雜，讓茶藝變了味兒。包括茶道和茶藝在內的茶事，以及茶壺、茶杯、茶碗這些工具等，都是越簡單越好。我們看看日本的千利休是怎麼做的，就知道怎麼做了。一言以蔽之，我們要減到不能再減爲止。爲什麼要做減法？因爲越簡單，越有助於我們安處在祈請和開放、虔誠、接收之中。相反，越複雜，越容易破壞開放、虔誠、接收的狀態。因此做減法是讓我們時刻安處於祈請中，這就突出了我們法脈、加持和上師的重要性，突出了一切成就源於師，而不是突出那些複雜的茶具或形式。

茶雖小術，可通大道。茶道的高低，取決於人的高低。這個大道有多大？有多高？大者能一直大到成佛，高者能一直高到佈滿整個虛空。因此，通過一壺茶能不能成佛或成就，取決於我們自己。再拓展一點來說，我們對整個生命科學、生命修行，以及對整個佛法乃至東方文化理解得多深，我們的茶道就有多深；反之，理解得多淺，我們的茶道就有多淺。故我們傳承的茶道到底是深是淺，依我們自己修持的深淺而定。

所以，不要老是去追問茶道能不能讓我們成佛或成就，也不要總是糾結茶道是大道還是小術。對很多人來講，茶就是一個飲品或飲料，茶事就是一個品飲、解渴、潤喉的喝茶過程，就是小術而已。但一旦通達生命之理，它就是一個成佛的重要法門，就是大道。所以，我們的茶事或茶道到底是小術還是大道，依我們對其理解的透徹程度而定。

這就是密茶的法脈傳承。

四、密茶入門——三傳

「三傳」是指形傳、心傳和神傳。心性修持離不開「三傳」，之前我在《皇冠瑜伽》《以心傳心》等書裡，就反覆講說過此「三傳」。不僅在我的書裡如此，而且在歷代禪宗、密宗的書裡，「三傳」都是這些經論闡述的核心，而且是核心中的核心。由於其十分重要，密茶自然也必須講。出於篇幅考慮，這裡只擇「三傳」的要點再說一下。

(一)形傳

我們對形傳有過一個定義：通過姿勢、動作、語言、文字、圖像來傳播知識、傳承智慧的方式。比如說太極拳，老師教給學生很多姿勢、動作，這就是形傳。形傳也能傳智慧，但所傳遞的只是經驗智慧。形傳永遠傳遞不了般若智慧，般若智慧必須借助心傳和神傳來傳遞。形傳衹能傳遞經驗智慧，或者反過來說，經驗智慧衹能通過形傳的方式來傳遞。形傳所傳的知識，都是經驗知識；形傳所傳的學問，都是經驗學問；形傳所傳的思想，都是經驗智慧之上的思想。總之，形傳不可能脫離經驗智慧的範疇或屬性。而經驗智慧衹能給我們帶來外解放，它永遠不可能給我們帶來內解放。因此，形傳是不可能讓人們獲得究竟覺醒和終極解脫的，所以，僅有形傳是不夠的。在形傳之上，還要有心傳和神傳。

心傳和神傳是東方文化數千年的傳承方式，但在近代隨著西方文化的強勢入侵而變得式微。特別是自「五四」之後，中國不斷加深了西化的程度，由於西方衹有建立在經驗智慧之上的經驗科學（自然科學和社會科學），故我們西化的過程實際就是經驗智慧化的過程。久而久之就導致了我們自「五四」以後，只知有經驗智慧、經驗科學，忘記了般若智慧的存在，不知有般若科學——建立在般若智慧之上的科學門類或科學體系。般若科學其實指的就是生命科學。「五四」以後。人們只承認建立在經驗智慧之上的自然科學與社會科學，認爲衹有自然科學與社會科學纔是真科學，面對建立在般若智慧之上的生命科學，人們拒絕承認，不僅拒絕還要進一步打倒！甚至一些人還給生命科學起了一個名字叫「偽科學」。偽的對立面是真，誰是真的呢？他們認爲衹有自然科學與社會科學叫「真科學」。作爲自然科學與社會科學之外的第三類科學體系——生命科學就被他們武斷、粗暴地指責爲「偽科學」。生命科學是「偽科學」，生命學家是「偽科學家」，這是科學宗教化者給我們硬扣的帽子，我們不戴不行，還必須戴。

2006 年，中國科學院自然科學史所研究員宋正海通過電子郵件給幾百名學者發信——《不要讓「偽科學」一詞成爲滅亡傳統文化的藉口——懇請將「偽科學」一詞剔除出〈科普法〉》，號召學者們聯合簽名，廢除「偽科學」這個概念[1]。爲什麼要廢除呢？宋正海稱，「偽科學」一詞原來是指「偽造科技成果或剽竊他人成果」，但現在卻被人濫用，「打擊的卻是我國的傳統文化以及紮根於傳統文化深厚土壤上的挑戰性的科技原創性成果和民間科學」。宋正海在信中向有關部門提出三大「懇請」，即「懇請學術界徹底搞清『科學』的

[1] 2006 年 12 月 1 日，科學家宋正海組織 147 位專家學者聯名發表《不要讓「偽科學」一詞成爲滅亡傳統文化的藉口——懇請將「偽科學」一詞剔除出〈科普法〉》。接著爆發了全國性的反偽和廢偽的大辯論。全國性這場大辯論最後是全國人大常委會決定《科技進步法》修改中拒絕「偽科學」一詞；中國中醫研究院陞格爲中國中醫科學院。

定義，懇請謹慎使用『偽科學』一詞，懇請將『偽科學』一詞剔除出《科普法》」。

終於有良知的科學家站出來說句公道話了。事實上，這個世界上就不存在偽科學。科學就是科學，不能說你家科學是真的，我家科學是偽的，這在邏輯上說不通。反之，說我家科學是真的，你家科學是偽的，行不行？這豈不是將嚴肅的科學工作研究變成了潑婦罵街的口水戰？你是真我是假，我是真你是假，大家豈不都淪陷於這種無聊的爭論中？科學就是科學，沒有什麼你真我假。站在愛因斯坦的角度看，牛頓的物理學就是假的。站在牛頓的角度看，牛頓之前的物理學也是假的。所以到底誰真誰假？這再次說明，科學沒有真假，「偽科學」和「真科學」是非常暴力和無知的概念。因爲暴力和無知，所以應該廢除。科學就是科學，大家都在各自的軌道上去探索世界的奧妙就行了，不能互貼標籤，說什麼你真我假或你假我真的。這兩年大家已經很少看到「偽科學」「真科學」的概念了，使用頻率也越來越低了。

話說回來，由於西化就是自然科學和社會科學化，就是經驗智慧化，所以，受西化影響，我們這幾代人已經習慣了用自然科學和社會科學的眼光來理解東方文化。比如說禪宗和密宗都是建立在心傳上，由於大家習慣用經驗智慧來理解禪宗和密宗中的心傳，就感到特別難以理解，這也是近當代禪宗不能復興的原因。以西方的視角和知識來詮釋東方文化的核心之一的禪宗和禪宗思想，這是風馬牛不相及的事情。現在有些人爲了弘揚禪宗，就引用什麼社會科學中心理學的概念，特別是引用榮格心理學、馬斯洛超個人心理學的概念來套禪宗，試圖把禪宗再重新挖掘、弘揚開來，但沒有結果。爲什麼沒結果？因爲搞錯了方向。用自然科學的方式來闡釋、弘揚生命科學，或用經驗智慧的方式來闡釋、弘揚般若智慧，這是方向性錯誤，起步就錯了，所以步步都錯，結果不可能正確。不是這些人不努力，也不是當代人不如古人聰明。根本原因就是方向錯了，越努力距離正確的目標越遠。所以當代人試圖努力恢復禪宗就是恢復不起來。

當代以禪宗自居的南懷瑾先生，號稱中國最後一個禪師，是復興中國文化的首功之臣。在艱難的國學復興史上，他功勳甚偉。但他也犯有極爲嚴重的方向性錯誤，其中一個錯誤就是試圖用西方的思想、理念闡釋東方文化尤其是禪宗，結果誤導了整整一代人。本來禪宗還有可能復興的，經他老人家這麼一引進，斷然不可能了。主動引進西方自然科學理念闡釋禪宗，是方向、原則和見地的問題。這種誤導給當世和後人帶來了不可彌補的損失，帶來了無窮的彎路和誤解。生命科學跟西方自然科學、社會科學劃清界線都來不及，我們還主動用其來闡釋東方的禪宗，更使禪宗萬劫不復，永遠復興不起來了。

南懷瑾先生在小處是處處正確，但越是到關鍵處，他越是犯了不可饒恕的毛病，這很麻煩，很容易誤導後學。等這些後學們發現其中之重重問題後，就已經給帶到溝裡去了，荒廢了寶貴的光陰。清醒一點的就知道趕緊懸崖勒馬，看牟宗三的書去了。一看牟宗三的書才發現，這纔是正確指引。然後又通過牟宗三讀到了熊十力、馬一浮等，越讀越清晰，然後再接觸王陽明、陸九淵和二程，越接觸越覺得這纔是學問。

從南老治學之誤中，我們要明白一個道理：論輩分，我們要給他以尊敬；而論學問，就必須六親不認。生活中一定要親是親、友是友，在親講親、在友講友；但一到學術中，就要六親不認。學術不能給面子或講人情。如果學術給面子、講人情，那就成了孔子說的鄉願之徒，就成了沒有是非而衹是和稀泥的「老好好」。孔子對鄉願下過一個定義：「德之賊」。一個人一旦中了鄉願之毒，他就沒有品德了。所謂的「德之賊」就是把品德偷去了，偷去就等於沒有品德了。所以「鄉願」就是沒有操守、沒有底線，就是是非不分。這是儒家的態度，告訴我們不要做鄉願之徒。

孔子本人就做到了是非分明，剛正不阿。孔子曾經在魯國做過大司寇[1]。所謂「大司寇」，就是「掌建邦之三典，以佐王刑邦國，詰四方」（《周禮・秋官・大司寇》），用我們現在的話說就是最高人民法院院長。他在做大司寇期間，在審案子的時候，是非不分怎麼可以？他在「削三桓」「墮三都」的時候，是非不分怎麼

[1] 魯定公十一年（前499），孔子出任魯國大司寇，並攝理魯相事務，這也是他一生擔任過的最高官位。孔子一上任，便按照自己的主張推行政策，首要面對的就是魯國「三桓」大夫的專權問題，而孔子採取的措施就是「墮三都」。最後由於反對勢力太大，孔子衹能開啟他十四年的周遊列國之旅。

可以？他在堅持禮數的時候，是非不分怎麼可以？孔子做到了在極爲複雜的政治環境下，堅持自己的原則絕不放鬆，堅持到最後連大司寇都當不成了。當不成就乾脆辭官。所以孔子是當一天官，就堅持一天的原則，一直到堅持不下去了，就辭官周遊列國去了。周遊列國期間，他也是堅持自己的原則不丟，縱使失去自己的性命也在所不惜。這就是大丈夫精神，生則生死則死，原則不能丟。如此，方爲人也，方爲君子也，方爲士也！

佛家的觀點更加明確：「寧肯己身墮地獄，不以佛法做人情！」總之，在生活中必須要講情，但在學術中則必須是非分明，六親不認，必須堅守底線，不曲學阿世。

可見，古人做學問特別重視堅持原則，生死可棄，原則不能丟，爲人、爲士、爲君子必要傳承這種中國文化的精神和風骨，必要傳承士的精神！但士的這種精神，傳到王國維以後，就中斷了。

陸九淵先生說過一句話：「若某則不識一個字，亦須還我堂堂地做個人！」這是指做人品德第一位，學養知識第二位，也是中華民族的文化和精神。做學問，就要提倡尊師重道，就要重新樹立「三傳」，重新樹立士的精神，重新樹立「去三化」（去宗教化、去神秘化、去庸俗化）的原則。衹有這樣，做學問纔不會拖泥帶水；衹有這樣，做學問才能清新脫俗。

㈡心傳

心传是以儒佛道为代表的东方文化数千年的传承方式。儒家的陽明心學就是自覺地建立在心傳之上的學問，也可以說是最後一個心傳之學。自陽明之後，他的心學和他的心傳就中斷了。陽明心學和他的心傳漸漸消失，標誌著儒佛道三家爲代表的東方文化的心傳正式終結，至今已有四五百年的歷史了，這是往長裡說。往短裡說，自「五四」新文化運動全面西化，否定傳統文化之後，心傳被徹底邊緣化，人們已經有一百多年不知心傳是何物了。現在，恰逢東方文明復興的黎明階段，我們重新提出心傳。一是爲個人解脫找到了真正的道路，找到了真正的法門；二是爲整個民族文明的復興打開了復興之門。沒有心傳，不去重新認識、理解和踐行心傳，東方文明永遠不可能有實質性的復興，我們永遠不可能迎來一個新的文明鼎盛時代或第二軸心時代，也就不可能像第一軸心時代那樣聖賢輩出、智者如雲。沒有聖賢輩出、智者如雲的時代，就不是文明鼎盛的時代，就不可能出現大面積且高比例的解脫和覺醒之盛況。衹有文明鼎盛時代，才會聖賢輩出、智者如雲，才會有一群又一群人解脫、覺醒。

要想重新締造一個文明鼎盛的時代，就必須認識、理解心傳的重要意義。因爲東方文化和生命文化，都是建立在心傳之上的。沒有心傳，就沒有東方文化；沒有心傳，就沒有生命科學。因此，我們這一代又正式地再次提出心傳。

東方般若智慧的彰顯與傳遞，必須建立在心傳之上，禪宗對此有一個很形象很準確的表述：傳燈。我是一盞燈，我用我的燈點亮你的燈，我的燈還亮著。所以不是我點亮了你的燈，我的燈就滅了。我點亮了你的燈以後，不僅我的燈還亮著，同時你這盞燈也被點亮了。然後你又用你這盞燈去點亮別人的燈，一代一代地傳遞不已，這就叫傳燈。它跟傳遞個水杯不是一個概念。當我把我這個水杯傳遞給你後，我手裡就沒有這個水杯了。傳燈是我點亮了你這盞燈，我這盞燈並沒有滅。在心傳中，傳遞般若智慧就如同傳燈。我用我的般若智慧之燈，點亮了你的般若智慧之燈，同時我的般若智慧之燈還亮著。如此，一盞燈變成了兩盞燈、四盞燈、八盞燈……這樣的傳遞過程就叫傳燈。禪宗的這個傳燈術語非常準確。心傳傳的是什麼？心傳傳的是燈。

心傳的要點是六字箴言：開放、虔誠、接收。

開放分爲幾個環節：第一步，是向根本上師敞開自己的身心。誰傳我法，誰就是我的根本上師和根本師父，我就對誰敞開身心。第二步，是向歷代祖師敞開自己的身心。因爲師父不是孤立的一個人，他是傳承中

的一個環節。如果把傳承比喻爲黃金鏈，那這個傳承就是一個由純黃金打造的一環扣一環的黃金鏈條，師父衹是這個黃金鏈中的一環。只對師父一人開放是狹隘的、孤立的，所以要對包括師父在內的歷代傳承祖師開放自己的身心。第三步，是向一切聖賢、智者開放自己的身心。所謂「三人行必有我師，擇其善者而從之」，一切在世的和去世的高於我的智者、賢者、大成就者，我全部向他們開放身心，接受他們的啟迪、加持、知識、學問等一切。第四步，是向天地萬物開放自己的身心。第五步，是向超越這一切的那個源頭——心性開放自己的身心。對心性開放，這是最後一步。

先從第一個環節開始說起。我們先不要一下子跨那麼遠，先做到對師父開放，對天地萬物開放的要求太高了。密宗的特點就是次第分明，有明確的修學次第。而禪宗是直指心性，是立即做到對心性開放，中間環節全部省略。爲什麼要省略？不假階級，不省略就落於階級中。禪宗的要求是不落階級，要麼直接打開心性，要麼不打開。所以，它是直指人心，不拖泥帶水，這是它的乾脆利落處，這是它的高明處。

但禪宗的高明處恰好就是它的軟弱處，它的問題也就出在這裡。如果一個人做不到徹底的開放，就直接對他講說心性可不可以？不行！他理解不了，他的身心承受不住！前面講說的般若根本屬性——空、明、現，就是直指心性——直接揭露心性、指示心性、彰顯心性，就是揭露空明現、指示空明現、彰顯空明現。但空明現揭露了、指示了，很多人還是沒聽懂，衹是聽到了一個空的概念、明的概念和現的概念。爲什麼？知識儲備、理解力等還沒有跟上來，他的身心是封閉的，沒有開放，所以他根本打不開自己的空性、明性和現性，一言以蔽之：空、明、現都打不開。他吃不透這個揭露，接不住這個指示，理解不了這個彰顯，他不知道要如何來理解。

既然大家的身心準備度、開放度都不夠，那爲什麼又要給大家指示心性呢？是要給大家一個努力的總方向。所以，指示心性還是有必要的。

在擁抱太陽之前，指出太陽的位置是很有必要的，這不是可有可無的。不能因爲我們目前還做不到擁抱太陽，就說反正我也擁抱不了它，指示太陽在哪裡就沒有必要，沒有意義。不是的，指示太陽在哪裡是有意義的。擁抱太陽的前提是要知道太陽在哪裡，如果連太陽在哪裡都不知道，那擁抱太陽、融入太陽就不可能發生。所以，儘管大家一時半會兒還不能擁抱太陽、融入太陽，但也有必要告訴大家太陽在哪裡、是什麼形狀，有必要讓大家盡可能多地知道關於太陽的信息和知識。

那麼，知道了那個心性後，我們還要再退回來，一步一步依次第而行。我們先試著對我們的授業恩師開放身心，並且要越來越開放，直到徹底開放爲止。很多人別說對恩師徹底開放，連開放一點都做不到。他平時還挺開放的，自從見了師父，心門就關得更緊了。心裡的小九九打的那叫一個響：我過得好好的，師父多厲害呀，要是對師父開放了身心，師父像個猛獸一樣闖到我內心來怎麼辦，那豈不是開門揖盜？不行，我得把門關得緊緊的，包括師父在內，誰都甭想進來。萬一進來了，就像野牛進入瓷器店一般，還不把我的內心世界霹靂嘩啦的全部給打碎了？我心裡有那麼一些不怎麼光明的東西，不能讓人知，也不能讓人看，更不能讓人碰，所以，我必須小心呵護著，斷然不能開放，包括師父在內。

這點很嚴肅！太多太多的人都是這樣，他嘴上說得好聽，像抹了蜜一樣：師父非常偉大，我可仰慕和敬重師父了，我要生生世世追隨師父。可是，你都決定生生世世追隨師父了，怎麼開放一下自己的身心就那麼難呢？

我的第一本書，名字叫《家門沒上鎖》，這個名字非常有寓意，緣起也非常好。從這本書誕生以後，我的家門再也沒上過鎖。你既然決定追隨我學習聖學，那你也學學我的家門沒上鎖，把你心裡一重又一重的鎖都打開。我向你開放，你也向我開放，而且要一直開放下去，這樣我們的心傳才能暢通無阻。

對師父開放到一定程度，就會過渡到向歷代祖師和一切聖賢開放，再做到對萬物開放。當我們對萬物開

放的時候，萬物才能對我們開放，這是一個意思。我們對天地萬物開放，其實，就是天地萬物向我們開放。開放什麼？開放它們的真相。這個萬物就包括我們的感官和身體，彼時，我們的感官和身體就會向我們呈現其真相。在此之前，我們這個身體裡的很多真相，比如經絡、氣脈、明點、壇城等等，我們都是不知道的。爲什麼不知道？它們隱藏了。爲什麼隱藏了？因爲它們沒有向我們開放，歸根結底，是我們沒有向它們開放。衹有我們不斷深入地向它們開放，它們才會不斷深入地向我們開放。

在古代，中國有一群智者，他們不斷地向包括身體在內的天地萬物開放，因而天地萬物也向他們開放，把內在的真相一層層地向他們呈現。這些智者們就是在這樣的情況下，發現了穴位和經絡的。爲什麼經絡古人能發現，現代人發現不了呢？這是因爲，現在的人越來越「聰明」了。其中的一個「聰明」，就是永不向他人呈現真實的自己。我們越來越「聰明」，就意味著我們越來越自我，越來越封閉，越來越善於偽裝，越來越善於戴面具，越來越異化，越來越遠離真實的自己。在這種情況下，身體更深層的真相，當然就離我們越來越遠，我們因此難以知道身體更深層的真相。具體地說，就是我們再也不知道經絡了。五行配五臟——金配肺、木配肝、水配肾、火配心、土配脾之真相，古人是怎麼發現的？也就是金木水火土與心肝脾肺腎，是怎麼相配的？五行之間又是怎麼相生相剋的？金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，這是相生；水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，這是相剋。這種微妙且不間斷的相生相剋關係，古人是怎麼發現的？其實，心肝脾肺腎就是身體的一部分，心肝脾肺腎的奧妙就是身體的奧妙。這些統統屬於身體的深層真相和深層存在。因爲我們的「聰明」使我們越來越自我，我們不再向身體開放，身體的真相和存在也就向我們關閉了，所以，這些真相我們都不知道了。

爲什麼古代科技等各方面都那麼落後，人們對身體的深層結構和深層活動，卻瞭解得如此清晰和明白？而當代的知識這麼豐富，科技這麼先進，人們對身體的深層結構和深層活動卻越來越陌生？就是現代人越來越自我和封閉所致。現代人一談到五行配五臟，馬上就扣帽子——偽科學！用打擊、嘲笑的方式來遠離之。現代人這種打擊和嘲笑，實際上反映出的是現代人的無知。爲什麼無知？因爲不開放啊！

萬物與自己是一而二、二而一的關係。不對萬物開放，就是不對自己開放；反過來說也如此。萬物也是有經絡的，萬物的經絡就叫壇城，就叫氣脈明點——準確說是外氣脈明點。所以氣脈明點有兩類，一類是外氣脈明點，一類是內氣脈明點。外氣脈明點到底是什麼樣的？我們不知道，因爲我們看不到。爲什麼看不到？因爲我們的心不清淨，我們的心是封閉。

茶也是萬物之一，我們不對茶開放，茶永遠不會對我們開放。因此，我們要用一種開放、友善和慈悲之心去對待茶，而不是用一種高高在上的、命令的、冷漠的態度去對待之。要視茶如師，視茶如神，視茶如理！這個理是佛之理，是道之理，也是儒之理。

這個理（佛之理，道之理，儒之理）在哪裡？就在這一杯茶中，就在動態的泡茶過程中，就在我們的認知和態度上。要把我們泡茶的過程認知、理解成所有的佛家之理都暗含於其中，所有的道家之理都暗含於其中，所有的儒家之理都暗含於其中。一定要這樣去認知、理解這杯茶。要像尊敬佛一樣地尊敬這杯茶，像尊敬孔子一樣地尊敬這杯茶！茶事所有的過程以及相關的器皿、工具，要一律視之如佛、視之如聖、視之如師、視之如心，要像對待心肝寶貝一樣對待茶。事茶如事師，事茶如事佛，事茶如事聖，事茶如事理（佛之理，道之理，儒之理）。總之，生命之理或曰心性之內涵，都在茶裡，都在我們的認知和態度上。要有這樣的認知和態度，并用這樣的態度和認知來對待茶，這就叫开放和虔誠。

除了開放、虔誠，還有接收。所謂接收，就是無論這杯茶向我們呈現什麼，我都不揀擇，一律接收，通俗點說就是我只說 Yes 不說 No，永遠接收而不拒絕。如此，茶才會一層一層地向我們呈現它及其背後的天地宇宙之真相。

以最開放的心態來對待茶，像對師或對佛開放那樣對茶開放，像事師或事佛那樣事茶，這樣的態度下泡出來的茶，不僅茶品好、茶氣足，而且茶裡包含著一切。無論是你自己飲，還是給對方喝，都是利益無窮。無論是祛病、消業還是增智、增功德、增禪定、淨化身心等全部都能完成或實現。這就是茶道上的心傳，心傳核心就是開放、虔誠、接收。

㈢神传

神傳必須配合上大圓滿來理解，特別是配合上大圓滿的徹卻跟脫噶來理解。這個地方就不再講徹卻跟脫噶了，因爲它們需要另題講授。這裡我們就換一種簡便的方式，通過禪宗來理解神傳，下面擇其要點講一下。

六祖慧能（又名惠能）大師（638—713），俗姓盧，原籍河北范陽（今北京大興）。他的父親被貶官到嶺南新州（今廣東新興），生下了慧能。慧能年幼時父親去世，家境貧寒，靠打柴賣柴來養活母親。有一天他看到有人在誦經，聽聞到「應無所住而生其心」一句，觸動於心，若有所悟，忙問誦經人這是什麼經文，誦經人告訴他這是《金剛經》，弘忍大師（601—674）正在湖北黃梅縣東禪寺給大家講這部經。慧能聽了，安頓好母親，就前往湖北的黃梅去拜見弘忍大師。

他千里迢迢從廣東的新州走到了湖北的黃梅縣，見到了禪宗第五代祖師弘忍大師。剛一見面，才對話幾句，弘忍大師就發現此人根器太利，用現在的話說，他是上根器人，一點就通。五祖爲了進一步考驗他，也保護他免受嫉妒之害，就讓他到碓房（舂米的作坊）去做苦力。慧能也就老老實實地到了碓房，用那個石臼舂米去了。舂米是個很辛苦的體力活，慧能一做就做了八個月。有一天，五祖找到他，看他正在舂米，就又跟他對了幾句話，問他：「米熟也未？」意思是，米舂好了沒？（苦脫了沒？）慧能的回答是，「米熟久矣，猶欠篩在」，就是說米早就舂好了，但是還要過一道篩。幾句對話之下，五祖發現，此人果然根器很好，於是決定傳法。此時，五祖也不說話，衹是用杖石碓上輕輕敲打了三下，背手離去。六祖當下欣然意會，他明白五祖在示意他半夜三更到方丈室聽法。果然，半夜三更時分，五祖在方丈室等他，以袈裟遮圍向六祖秘密地講授《金剛經》。當講到「應無所住而生其心」時，六祖大徹大悟，即徹底證悟了生命中的空性、明性和現性。他的悟不是道理上的明白，而是證悟。這裡需要再次強調，現代人對禪宗的理解太過膚淺，以爲禪宗的領悟衹是精神上的明白，不是的！禪宗的開悟不是指理論上的明白。理論上的明白叫理悟，而禪宗不重視理悟，禪宗重視的是證悟。禪宗認爲理悟衹是萬里長征的第一步，禪宗要的是把道理上明白的這些東西落實到身心中變成現實，這就叫證悟。這纔算開悟！因此，禪宗裡面所說的悟，都是證悟，而非理悟。

因此，六祖慧能在五祖方丈室裡的徹悟是證悟，不是理悟。他的理悟是在什麼地方完成的呢？是在廣州街頭完成的。他早年是一個賣柴的樵夫，有一天，柴火賣完了，看到前面街上有一群人圍著一個人，他就好奇湊上去聽，才知道這個人是在講《金剛經》，當他聽到「應無所住而生其心」這一句時，心中突然醒悟。這個心中突然醒悟叫作理悟，就是從道理上明白了：成佛原來是這個樣子的，是應該「無所住而生其心」，我們平時都生活在雜念中執著中，而不是生活在「無所住」之中。「無所住」生出來的心纔是真心，我們平時在執著基礎上生出來的心叫妄心。這就叫理悟，理悟之後他就渴望獲得證悟。於是，他就問講經人所講的是什麼經，是跟誰學的，他也要學。那個講經的人就說，他講的是《金剛經》，是跟五祖弘忍大師學的。慧能就說：「我也要拜弘忍大師學《金剛經》，可是我沒錢。」那個人就說：「你要是真的發心去學，我給你錢。」這樣，慧能就接受這筆錢把它作爲路費，安頓好母親後，到湖北黃梅縣東禪寺拜見了五祖。於是，就有了上面他證悟的故事。

五祖在方丈室給慧能講《金剛經》的這個過程，實際上就是心傳的過程。我們不要老是把注意力放在講《金剛經》上，講《金剛經》衹是表象，真正發揮作用的是師徒之間經過八個月的磨合與互動，慧能的身心

更加深層地對五祖開放、虔誠和接收，在這個開放、虔誠和接收中，五祖的加持力就毫無阻礙地傳了過去。這個時候，五祖以講《金剛經》的形式實現了心傳。所以，講《金剛經》是其表，心傳是其裡。在講到「應無所住而生其心」的時候，六祖慧能當下大悟，這個時候的悟是證悟。何以是證悟？接下來幾天的行跡足以證明。

當天晚上，五祖就已經明白他這個弟子頓悟成佛了，於是把衣缽傳給他說：「你趕緊走，不要等天亮，趁天黑趕緊離開。掛念衣缽的人太多，一旦他們知道衣缽在你這兒，你可能有性命之憂。」第二天早晨，五祖弘忍就上堂告知他的五百弟子，說：「我把衣缽傳給了那個舂米的慧能，他已經拿著衣缽連夜走了，這是大事，跟大家通報一下。」這下，五百弟子一片嘩然，說：「怎麼能給他呢，不行，這不公平，我們要把他追回來。」就派了一個人去追，這個人就是慧明，他出家之前是一個練武出身的四品將軍，身手矯健也跑得快，所以就派他追。六祖慧能很矮，體質又弱，肯定跑不過一個五大三粗又練過武的將軍。很快慧明就追上慧能了。快追上時，慧能一看來者不善，心想：他肯定是沖著衣缽來的，「此衣表信，可力爭耶」，我就把衣缽放在這裡，看他如何拿走。於是，他就把衣缽放在一個石頭上，自己就躲在草莽旁邊的一個石縫中。慧明一看到衣缽就想：我先把衣缽拿著再說，那小子慢慢收拾。結果「提掇不動」，就是衣缽拿不起來。這就是證悟者的神通。這就證明六祖的悟是證悟而不是理悟。因爲理悟之人是不可能讓衣缽像定在石頭上一樣，別人使勁吃奶的力氣都拿不動。衹有真正的成就者，才能做到。由此可見，六祖慧能是一個真正的成就者，他可以讓這個衣缽定在石頭上，讓一個練武出身的將軍，縱使有再大的力氣也拿不動。這個慧明是個聰明人，想到拿不動這個衣缽就證明六祖已經成就了，袈裟乃聖物，慧能乃聖人，對一個大成就者不能無禮。於是他說：「行者行者，我爲法來，不爲衣來！」六祖聞聽之後，從石縫中走了出來，接受慧明的跪拜，慧明在慧能點化的當下也頓悟成佛了。

當年六祖藏身的那個石縫，現在還留有六祖的身印。就是說六祖的身子，從頭到背到臀部到腳，有一半都印到石頭裡去了，有幾寸深。所以，不僅密宗大手印、大圓滿的祖師可以把手印在石頭裡，六祖慧能也可以做到。六祖慧能不僅是手印在石頭裡，而是整個身體深深地印在了石頭裡，那個石頭叫「避難石」，現在還在。此外，慧能放衣和缽的那個石頭上，缽印和衣印也清晰可見。大手印和大圓滿祖師可以像摁豆腐一樣把手摁在石頭上，像踩豆腐一樣把腳踩進石頭一釐米或半釐米深。六祖慧能證悟後也能做到這樣，因此，六祖慧能把自己的身印、缽印、衣印都印在石頭上，就證明了他的悟是證悟，不是理悟。

禪宗從印度二十八祖到中國六祖慧能，再到慧能的弟子，一代一代都是證悟出來的。禪師說「我悟了」，意思是他證悟了。證悟就是把已經明白的般若之空性、明性和現性，在當下給呈現出來。因此，把般若智慧當下全部都呈現出來的悟才叫證悟。

六祖慧能在五祖方丈室證悟以後，向他的師父五祖弘忍匯報其境界，連說了五個「何期自性」：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」這五個「何期自性」，就是我們現在所說的神傳。什麼是神傳？就是把我們心性中本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法等屬性都呈現出來。下面分別闡述心性中這些屬性之含義。

「本自清淨」之清淨是絕對之清淨，不是指與垢相對之淨，而是超越一切淨垢相之絕對清淨。

「本不生滅」就是本無來去，本無來去就是心性（般若）的超越性，心性（般若）超越一切二元對立。來與去泛指一切二元對立，包括生死在內。生也是來，死亦是去。某某人死了，很多時候不說「某某人死了」，而說「某某人去了」；鄰居家生了個男孩，就說鄰居家來了個男孩。所以，生和來同義，死和去同義。本不生滅就是本無來去，就是包括生死在內的一切二元全部超越。那「本無來去」從哪裡來呢？從心性或般若中來，心性或般若就暗含著本無來去，就內含著超越一切二元。

「本自具足」是心性或般若的圓滿性。我們需求的終極之一切在心性中圓滿具足，毫無欠缺，這就叫「何期自性，本自具足」。這個「本自具足」還是從心性或般若中來，也就是神傳而來。

「本無動搖」是終極禪定。這個終極禪定是從心性或般若中來。故禪定不是我們讓自己的身心定住，而是心性中本來就有不動搖之屬性。祇要心性呈現出來，這個不動搖的屬性自然就會呈現出來，讓我們的身心以及與我們有關的一切穩定下來，而不是風雲變幻、瞬息無常。禪定是般若智慧呈現的前提，有定境（禪定的境界）才有般若智慧。般若智慧沒有辦法在變幻無常中呈現，它一定是在身心通透、寧靜、清淨之下才得以呈現。所以，要想讓般若智慧呈現，首先要讓般若或心性中本無動搖之屬性呈現出來。在「本無動搖」的前提下，般若智慧自然呈現，故說「定能生慧」。

從邏輯上講，是定在前，慧在後。但這祇是從邏輯上講，事實上定、慧是同時並存的。有多大多深的定，同時就有多大多深的智慧。不是說定了一段時間後才有智慧，而是定、慧同時誕生。

「能生萬法」指心性或般若可以顯現出一切事物。「能生萬法」的「生」是不生之生，是生而不生。這個有點繞，但也是佛家常用的表達方式。「生」是不生之生，是生而不生之生，怎麼理解？我們仍然借用電影來理解。在電影中生了一個孩子，那麼電影中這個孩子到底是生了還是沒生？若說生了，祇要把電一斷，孩子哪裡去了？電影是要有電才能播放的，沒有電就放不成電影。當拔下電插頭那一刻，整個電影就消失了。電影一消失，電影裡生的那個孩子也就沒有了。所以說孩子生了並不對。可若說孩子沒生，電影中明明就是生了個孩子呀。電影中的這個孩子到底是生了還是沒生呢？佛家說，就某種意義上來說，他生了；就某種意義上來說，他又從來沒生過。這就叫生而不生、不生而生之生，就叫生生不息。以不生爲生生，以生生爲不生，故曰無生。讀佛經讀到這樣的話，常常會被繞進去，這到底是生還是沒生啊？弄得我們一頭霧水。其實，這句話很正確，佛陀也不是有意在跟我們繞口令，他是實在難以表達那個生而未生，未生而生的生，這都是文字遊戲。通過電影這個例子，這句貌似文字遊戲的話就破解了。

「能生萬法」的「萬法」就是萬物的意思。能生萬物的這個「萬物」不可著實理解，在佛家看來，萬物生了，其實沒生。在我們常人眼中，萬物生生不息。但是在佛眼中，是什麼都沒生，是以不生爲生，以生生爲不生。這就叫妙有或曰妙生，就叫能生萬法。所以這個「生」要特別理解，是以不生爲生的生生不息之生。

本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法的「五個何期」都是人類的終極關懷和終極需求。這些終極的關懷和需求從哪裡獲得？從心性中獲得。這就是神傳。這個神傳的「神」就是指心性。心性是人類獲得能力、智慧、解脫、覺醒的終極源泉，這是終極教授。也就是說我們最終的師父，就是我們自己的心性。爲什麼心性能成爲我們的終極師父？就是因爲心性本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法。正因如此，心性才能成爲我們的終極導師。

當然，獲得這個終極導師之前，需要經過一個次第和過程。那不要次第或過程行不行？如六祖慧能所說，除非你是上根器人和最上根器人，就可以不要次第或過程；對於絕大多數的普通人而言，就需要經過形傳、心傳兩個過程才能逐漸過渡到神傳。神傳其實就是成佛，神傳跟成佛同義。說一個人獲得了神傳，和說這個人成佛了是一個意思。

㈣神傳在茶道上的運用

我們講的是茶道，因此還要將「三傳」時刻與茶道結合起來。那麼，在密茶中，怎樣把神傳之理結合於茶道，運用於茶道？有兩個途徑，具體如下：

一個途徑是把心性的本有屬性載入茶之中，以茶爲媒介傳遞給對方。要做到這點，首先需要對本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法幾個屬性以及我們在其他書裡開示的關於心性之若干內涵與屬性，

有很深刻、很透徹的理解。然後，在這個基礎上，在從事泡茶的過程中，把這些般若屬性注入、儲存到茶中去。也就是給茶一個願望或念頭：茶就是本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法，此時，茶不再是茶，而是真善美的化身，是真善美的液體存在形式；此時，我不是在泡茶，而是在經歷真善美的過程，我的整個心性都化成了這杯茶。

這時，由於茶成了心性的液體化存在或客體化存在，那我遞給客人的茶當然不再是茶，我遞給他的是至真、至善、至美，是空、明、現，是整個宇宙。因爲空、明、現就是宇宙的全部，所以我遞給他空、明、現，就是把整個宇宙遞給他，也是把整個生命遞給他，也是把所有的真理（本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法等就是真理的具體化）遞給他，也是把大圓滿遞給他。這個很抽像，要自己慢慢琢磨。總之就是要給自己一個念頭：我從師父那裡傳承而來的大圓滿的全部教導、智慧、功德，以及從我心性中顯化來的全部智慧、功德、清淨、禪定、創造力，全部化爲這杯茶。然後遞給對方喝下。因此，我給到對方的已經不是茶，而是心性的屬性和內涵。如果對方在開放、虔誠、接收的狀態下喝下這杯茶，就完成了心傳的過程。這個時候就是借茶傳道，借茶傳心。

此時，茶已經不再是茶了，我們賦予了茶以全新的內涵。這個是從抽像面講。從具象面或現實中講，衹要我們安處在這樣的狀態下——徹卻定或曰大手印定，茶就會發揮出最大的內涵，就是茶會達到最大的香度、最大的純度，哪怕這杯茶是用劣質茶葉泡出來的，喝到口中，也相當於上等茶葉泡出來的茶水。這是從具象的角度來講的。因此，在茶道家眼中，茶無好壞，人有高低。一個人品、見地、境界很高的人，即便是用劣等茶葉都能泡出上等茶葉才能泡出來的茶湯。相反，一個人品、見地、境界低劣的人，即使用人間極品鐵觀音，都會泡出三等鐵觀音的茶出來，也就是他會糟蹋好茶葉。總之，從具象的一面講，茶無優劣，人分高低。

邱光順先生給我們舉過例子。他說真正對大手印和大圓滿修得好的人，對禪宗、密宗以及心性的若干屬性和內涵理解得透徹的人，即便是不放茶葉，只用普通的水都能泡出茶的味道來，對方都能喝出茶的味道和感覺來。先生通過茶事的實踐進一步證明了，茶無優劣，人分高低。因此，對一個茶道師來講，不要在意茶葉的好壞，至少不要過於強調茶葉的好壞，差不多就行了。因爲茶葉的好壞不是很重要，真正重要的是我們在從事茶事活動時的修爲如何。如果處在昏沉、散亂中從事泡茶活動，那再好的茶也都會變成一個解渴用的口水茶，這就沒有什麼內涵也沒有什麼意思了。

這就是神傳。其實，神傳是不傳之傳，所以無所謂傳與不傳。神傳不像形傳和心傳：形傳和心傳都有師徒之分——我是師，你是徒，我傳給你知識或智慧、境界；而在神傳中，已無師徒之分，傳者與被傳者是一個人——傳者是我，被傳者還是我。因爲神傳就是我的心性向我彰顯其無窮的內涵，所以，彰顯者與被彰顯者或曰傳者與被傳者是一個人。因此，這個神傳之「傳」是虛說，不是實說，因爲它是不傳之傳。嚴格來說，「神傳」的說法不準確，準確的說法應該叫「心性的彰顯」。

形傳、心傳和神傳這三者是我們獲得知識和能力的三個層次或曰三條途徑。密茶也是建立在這三個層次和三條途徑之上的。所以，密茶中既有形傳，也有心傳，也有神傳，三者缺一不可。比如，我現在跟大家講說密茶，這就是形傳；在講說的過程中，貫穿著我對密茶的全部理解、感悟、證量，並通過我講說的過程將其傳遞給你們，這又屬於心傳。形傳、心傳的終極境界就是神傳，尤其就心傳而言，心傳的終極境界是神傳。故心傳跟神傳之間是初級和終極的關係，心傳是神傳的初級階段，神傳是心傳的終極階段。心傳和神傳其實是一回事，就相當於一條河，心傳是河的上游，而神傳是河的下游。實際上，這條河是一條完整的河，它是貫通的，只不過分成了前半段和後半段而已。心傳不斷深入到一定程度就進入神傳中。所以說心傳就是神傳的入門，神傳是心傳的終極階段。

「三傳」對於包括中國文化在內的東方文化的傳承太重要了。不弄清楚「三傳」之理，中國文化就難以

講說、難以貫通、難以傳承。茶道作爲東方文化的一顆明珠，作爲東方文化的一個重要有機部分，作爲生命科學的一個重要組成部分，要想傳承下去，就必須建立在三傳之上，尤其是建立在心傳和神傳之上。不懂心傳和神傳，就沒有禪茶，更不會有密茶。反之，禪茶和密茶一定是建立在我們對心傳和神傳的通透理解和身心實踐之上。衹有這樣，密茶纔不僅僅是一個名詞概念，不僅僅是一個新建立的理論。衹有這樣，密茶一味才能落到實處。

五、密茶前行——修行者必備之基礎

我們已經知道密茶之「密」，是指流傳於西藏地區的佛教密宗。既然密茶是將茶與密宗結合起來的悟道之法、修道之法、證道之法，那就需要瞭解一些密宗的基礎知識與實踐。因此，我們這節講的是密茶前行。「前行」一詞是密宗的專用術語，翻譯成現代的語言就是：做好某件事之前的準備工作。密宗的前行有很多，在這裡，我們只擇其重點講一下。

㈠皈依

1.皈依的內涵

因爲在佛家有專門的皈依儀式，所以現在我們一聽說「皈依」，馬上就聯想到宗教儀式或宗教活動。其實這個「皈依」強調的是志向和導引，是歸屬和依靠。「皈」就是歸屬之意，「依」即依靠之意，合而言之「皈依」。我們的人生或身心如果沒有歸處和依靠，就如無根之浮萍，飄蕩終生。反之，要想結束這種無根浮萍之狀態，我們就必須找一個可歸之處和可依之處，把自己的整個身心交出去，這就是皈依。所以，不僅佛家在講皈依，任何一個大的學術或思想流派都在講皈依。

比如，儒家也講皈依，只不過儒家給它起了另外一個名字，叫作「投師學藝」「投師問學」。儒門心學大家王陽明在他的代表作《傳習錄》中就反覆強調一個觀念，指出學者先需立志，因爲「志不立，天下無可成之事」（《王陽明全集》卷二十六《教條示龍場諸生》）。王陽明反覆強調的立志，當然指的是立儒家之志，儒家之志就是要成爲孔孟那樣的聖人。「立志」就是下文所說的發心。此外，他還強調儒者須有明師，「故凡有志之士，必求助於師友。無師友之助者，志之弗立弗求者也」（《王陽明全集》卷七《文錄四》），意思是說，立志之儒者，必定要懇求師友的幫助，沒有師友的幫助者，這個志向是立不住也追求不了的，學問也不能成長。這個「無師友之助者，志之弗立弗求者也」就是佛家所說的皈依，兩者衹是用詞不同，含義無二無別。韓愈在《師說》中曰：「人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其爲惑也，終不解矣。」可見，儒家的「投師學藝」或者「投師問學」沒有一點宗教的味道，大家都不會由此聯想到宗教儀式。

衹是到了佛家這裡，給皈依弄了一套儀式儀軌，帶上了濃濃的宗教色彩。以至於一提皈依，大家馬上就聯想到這樣的場景：大雄寶殿裡一個老和尚在法座上唸唸有詞，底下信徒跪成一片跟著老和尚一起念。老和尚說「大眾，請隨我一起念皈依偈——皈依佛」，信眾就跟著念「皈依佛」；老和尚說「皈依法」，信眾就念「皈依法」；老和尚說「皈依僧」，信眾就念「皈依僧」；……這個儀式不衹是講這「三皈」——皈依佛、皈依法、皈依僧；還要講「五戒」，就是皈依後要持守的五個方面的戒律——殺、盜、婬、妄、酒。兩者合稱爲「三皈五戒」。總之一講皈依，我們馬上就想到這種很宗教化的場景。

尤其是佛家的密宗，把這個儀式儀軌弄得更隆重也更神秘。儀式上，密宗一邊吹起一排長長的號角，那個號特別長，一個人吹不了，得兩個人同奏——前面的人提著號，後面的人吹起來，一會兒嗚——嗚——，一會兒吽——吽——，聲音特別低沉；另一邊再敲起一排大鼓，咚——咚——，聲音也特別渾厚：總之把氣

氛搞得很神秘。更爲詭異的是，據說有些鼓還是用人皮做的，也就是把去世之人的皮整塊剝下來，做成一面鼓。密宗很喜歡用人皮、人骨等做成器物或做其他事。比如，密宗裡很多佛菩薩所戴的項鏈是用人的頭骨做成的，一個個骷髏頭串起來就成爲一個項圈；手上所戴的手鐲也是小骷髏頭做成的；手搖的照鼓（即漢地所說的雙面手鼓，一搖就咚咚響，它是一個法器）也是人皮做成的；做法事所吹的號角，也是人的大腿骨做成的，即把死人的大腿骨取出來，把隆起的一頭打穿，從另一頭吹響，這叫「人骨號」。據史書記載，有時候寺廟的那個大鼓也有不少是人皮做的。由於鼓很大，所以做鼓用的人皮也要很大，這需要很大個頭的死人之皮才能夠蒙一面鼓。仔細想想，這個人皮鼓跟牛皮鼓有什麼不同呢？不都是一樣的嗎？但密宗就是要用人皮來做。爲什麼要用人骨或人皮來做這些器物呢？它解釋說這麼做是爲了時刻警醒人們看透生死，放下對生死的執著。

從這些地方可以看到，密宗裡還含著一些原始的巫術，這是它一直爲人詬病之處。原始巫術有兩個來源：一個源自印度的婆羅門教（即現在的印度教）[1]，一個源自西藏的本土宗教——苯教[2]。婆羅門教裡面一直含有印度早期歷史的一些民間巫術，到了七八世紀以後，佛教密宗吸收了婆羅門教的一些巫術進去，這是密宗裡一些巫術成分的第一個來源。第二個來源是西藏本土的苯教。苯教其實就是西藏上古的原始宗教，它吸收和保留了幾千年前西藏最原始的巫術，後來也被佛教密宗吸收了一些進去。這兩大來源導緻密宗裡含有大量的巫術成分。

所以，在這裡需要強調一個觀念：一個文化體系在流傳過程中，衹要時間一久就會出問題，就會打上很多的歷史烙印，就會摻雜很多的歷史塵埃。因此，就需要來一次去粗取精、去偽存真。任何一個文明文化，每隔一段時間——這段時間多長不好說，也許一百年，也許五百年，也許一千年，就要來一次自我革新。如

---

[1] 婆羅門教，起源於西元前 1500 年左右的印度河流域，是世界上最古老的宗教之一。大約在西元前 2000 年，屬於印歐語系的一些雅利安部落從中亞高原南下，侵入印度河流域並征服當地居民達羅毗荼人。雅利安人原屬遊牧民族，主要崇拜人格化的自然神和祖靈，如雷神因陀羅和火神阿耆尼等，並實行火祭和蘇摩祭。當地達羅毗荼人主要從事農業，流行對母神、生殖器和動植物的崇拜。雅利安人定居印度河流域以後，雅利安文化與達羅毗荼文化經過數百年的融匯，逐步形成婆羅門教。西元前 1500 年左右出現的《梨俱吠陀》，是該教產生的重要標誌。約從西元前 1000 年起，一些雅利安人開始從印度河流域向東推進，逐漸移至恆河流域。當時由於經濟的發展，印度河與恆河流域出現許多奴隸制的小國。隨著社會和經濟的發展，婆羅門教也上升到一個新的水平。西元前 1000 年至前 600 年間許多新的宗教經典陸續產生，如闡述如何舉行祭祀儀禮的《耶柔吠陀》和《娑摩吠陀》，彙集大量巫術和咒語的《阿闥婆吠陀》，說明祭祀起源、目的和方法的《梵書》，論述世界本質、人與世界關係及人生命運的《奧義書》等等。
西元前 6 世紀以後印度興起各種反婆羅門教的「沙門」思潮。釋迦牟尼創立的佛教和筏馱摩那創立的耆那教就是當時「沙門」思潮的主要代表。佛教與耆那教的興起與傳播對婆羅門教造成巨大的衝擊，使它有幾個世紀處於衰敗不振的狀態。西元前 2 世紀末在恆河中下游一帶建立的巽伽王朝（前 185—前 73）重新崇信婆羅門教。該王朝的第一位國王普捨密多羅是婆羅門教的堅定維護者，他迫害佛教徒，破壞佛教寺院，毀壞阿育王時期建造的數千座佛塔。繼巽伽王朝後的甘婆王朝（前 73—西元 28）亦奉行尊崇婆羅門教的國策，故使婆羅門教逐漸復興起來。4—5 世紀的笈多王朝是婆羅門教空前繁榮的時期，在此期間產生大量的經典和法典，如《摩訶婆羅多》《羅摩衍那》《摩奴法典》《耶闍納瓦爾基法典》《那羅陀法典》和各種《往世書》等。以承認吠陀權威爲基礎的婆羅門教六個正統哲學流派——數論派、勝論派、正理派、瑜伽派、吠檀多派和彌曼差派也都編纂大批的經典和註疏，形成各自系統的哲學體系。此時的婆羅門教改變以前墨守陳規的僵化狀態，大量吸收佛教和耆那教的教義教規，也融匯一些民間信仰形式，開始向新型的婆羅門教轉化。5 世紀中葉笈多王朝瓦解，印度又分裂爲許多小國，各國相互征戰，經濟遭到破壞，婆羅門教也從此處於沉寂狀態。到 8 世紀，商羯羅對婆羅門教進行一系列的改革。改革後的婆羅門教，人們稱之爲「新婆羅門教」，又稱印度教。婆羅門教以其三大綱領爲特點，此三大綱領爲「吠陀天啟」「婆羅門至上」和「祭祀萬能」。（任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海辭書出版社 1998 年版，第 592—593 頁。）

[2] 苯教，爲藏族本土宗教。亦稱苯波教。約於西元前 5 世紀，由古象雄（zhang-zhung，西藏西部古地名）王子辛饒米保（gshen-rab-mi-bo）創建。在他之前，象雄存在著各種原始宗教儀式，辛饒米保統一了這些原始的苯（bon），改變了一些原有儀式中殺生祭祀等劣習，創建了雍仲苯教（g·yung-drung-bon）。其本身的發展也基本經歷了爲苯（意爲湧現苯）、洽苯（意爲遊走苯，指國外流傳來的苯教）和覺苯（意爲翻譯苯）三個時期。
紀元前後，苯教東傳吐蕃，開始了在吐蕃長達兩千年的歷史。但在吐蕃第八代國王止貢贊普（gri-gum-btsan-po）時期遭到了迫害。據苯教史籍《紮羌》（bsgrags-byang）、《苯教誌》（bon-gyi-dkar-chag）等記載，由於苯教徒在王室的權力構成了對王權的威脅，贊普（即藏王）驅逐了苯教徒，毀滅了苯教。這是苯教史上的第一次法難。苯教史家將苯教的始創到止貢贊普滅苯叫做苯教的「前弘期」。在此期間，苯教的主要內容僅限於一些祈福消災、祓祛邪惡的原始儀式。相傳是辛饒米保將其歸納爲恰辛（phya-gshen）、朗辛（snang-gshen）、斯辛（srid-gshen）、楚辛（vphrul-gshen）四個部分並傳播之。這四部分在後來的苯教九乘理論結構中被稱爲四因本（rgyuvi-bon-bzhi），也就是前四乘的內容。止貢贊普卒後，苯教又有所發展，至 7 世紀的吐蕃第三十三代國王松贊干布時期，苯教一直是象雄和吐蕃唯一的宗教。松贊干布征服了象雄並引進了佛教，才開始了苯教與佛教並存的時期。兩者相互排斥又相互吸收，形成了你中有我、我中有你的局面。8 世紀中葉，第三十八代讚普赤松德讚採取了興佛抑苯的政策。他是個篤信佛教的國王，從印度迎請了寂護和蓮花生兩位佛教大師來吐蕃傳教，建桑耶寺，翻譯佛典，而對苯教採取堅決消滅的政策。他下令焚燒苯教經典，強迫苯教徒改宗佛教，興佛抑苯導致了苯教史上的第二次大法難。苯教史家將止貢贊普滅苯至赤松德讚滅苯這個歷史階段叫做苯教的「中弘期」。由於苯教遭到了致命的打擊，在此後的一百多年裡未能復興。大約在 9 世紀至 10 世紀之間，三名尼泊爾香客在桑耶寺意外地發現了大量的苯教經典，揭開了苯教復興的帷幕。在苯教史上，三香客發現的經典被稱作「北藏」（byang-gter），係苯教「後弘期」五大「伏藏」之一，并列其首。後又陸續發現并發掘出「南藏」（lho-gter）、「衛藏」（dbus-gter）、「康藏」（khams-gter）和「新藏」（gter-gsar）。這五大「伏藏」文獻在現存苯教文獻中佔很大的比重。18 世紀，安多嘉絨（rgyal-rong）的苯教學者貢珠紮巴（kun-grol-grags-pa）將其匯總編目，撰有《雍仲苯教遺訓目錄·十萬日光》。19 世紀後藏學者尼瑪丹增（nyi-ma-bstan-vdzin）又重新編目，將其分成《丹珠爾》（bkav-vgyur）和《甘珠爾》（bstan-vgyur）兩部分，統稱《苯教大藏經》。《甘珠爾》曾有金川（chu-chen）和綽斯加（khro-skyabs）兩種木刻版，均已毀。另一部倖存的《甘珠爾》手抄本現已膠印出版，有 157 部。一部《丹珠爾》手抄本也已膠印出版，有 380 部。苯教史家將墀松德讚滅苯至今叫做苯教的「後弘期」。在「後弘期」，雖然出現了大量的經典，在理論上大大豐富了苯教的內容，但在內容和形式上都受到了藏傳佛教的強烈影響。（王堯、陳慶英主編：《西藏曆史文化辭典》，西藏人民出版社、浙江人民出版社 1998 年版，第 24—25 頁。）

果一個文明文化失去了自我革新的能力，就會成爲人類文明進步的阻力而不是動力。包括這些巫術在內的整個宗教，之前曾經是人類文明的推動力，也就是說，在人類的文明史和精神進化史上，它曾經扮演的是最主要的推動者之角色。但慢慢地，由於它們的封閉保守，近幾百年特別是近一兩百年來，宗教每況愈下，急速墮落衰敗。殆至最近幾十年來，它已經演變成了人類前進的絆腳石而不再是動力了。正是因爲宗教在人類文明進程中的身份變了，我們纔要旗幟鮮明地反對它。我們要傳承文明文化就必須要去宗教化：首先，最低限度是我們要遠離它；其次，是堅決反對它。

回到主題上來。密宗也給皈依披上了濃濃的宗教外衣，弄了很多各式各樣的奇怪法器，這邊一排大鼓，那邊一排長號，又吹又打，爲了把場面弄得更神聖更莊嚴，還有一撥人搖著手鼓和鈴杵跳舞比劃，然後一群僧人在那裡念著普通人聽不懂的經文，一念就是半天，最後，新皈依者穿著新衣服接受上師的灌頂加持，做四皈依。總之那個場面很嚴肅，很莊嚴，既有隆重的成分也有神秘的成分在裡面。其實，皈依跟宗教沒有任何關係。

現在，我們去掉皈依的宗教外衣，只說皈依的內涵。那麼，皈依是什麼？就是找一個值得信賴的高人、聖人、賢人、明師，從此追隨於他——不僅是追隨他的人，更主要是追隨他的學問、境界和成就。無論是追隨這個人，還是追隨他的學問、境界和成就，都是皈依。換而言之，皈依就是給漂泊無依的身心找一個可依賴、可落腳的港灣，讓身心在那裡休養生息、不斷成長，僅此而已。這就是沒有宗教味的皈依。所以，皈依與宗教沒有任何關係！只不過佛家用儀式儀軌給它披上了很濃厚的宗教外衣而已。

皈依十分重要。在密宗裡，不是三皈依而是四皈依，即在皈依三寶的基礎上，加上了皈依上師。下面分別闡述皈依三寶與上師之內涵。

2.皈依三寶

三寶指的是佛、法、僧。皈依三寶就是皈依佛、皈依法、皈依僧。這裡，我們要去除宗教外衣，明確佛、法、僧究竟是指什麼。

⑴皈依佛

注意，這裡的「佛」不是指具體的釋迦牟尼佛，而是指一切聖賢，因此皈依一切聖賢就叫皈依佛。在印度，「佛陀」的梵文爲 Buddha，音譯爲布達，意譯爲覺悟者。因此，佛陀（Buddha）不是釋迦牟尼的專有名，而是一個很廣義的概念，相當於中國漢語中所說的智者或哲人的意思。既然是智者、哲人，那佛陀就不僅有釋迦牟尼一人。在印度，耆那教的教主馬哈維亞，也被教徒稱爲佛陀（Buddha）。他們並沒有叫錯，因爲佛陀（Buddha）這個概念不是哪家的專利，衹要是智者、哲人都可以叫作佛陀（Buddha）。用中國的話說，儒家能出智者，道家也能出哲人，百家都能出智者、哲人。因此在印度，衹要他是一個哲人、智者，就可以被稱爲佛陀（Buddha）。《瑜伽經》的作者帕坦伽利也被人稱爲「佛陀」。在印度的傳統中，每次提到帕坦伽利時，一些學者就會在其名字之前或之後，加上「布達」兩個字，變成「布達帕坦伽利」或「帕坦伽利布達」，也就是「佛陀帕坦伽利」或「帕坦伽利佛陀」的意思。

所以，大家要明白，「佛陀」在印度是一個通稱，衹是到了中國才成了特指。衹要一說「佛陀」，全中國人馬上想到釋迦牟尼佛，衹有中國人才認爲僅釋迦牟尼一人才有資格稱爲佛陀，其他人沒有資格。其實是我們中國人將「佛陀」這個概念嚴重窄化了，窄化到特指釋迦牟尼一人。實際上，印度並沒有這麼規定，這衹是中國人約定俗成的規定而已。印度人從來不認爲衹有釋迦牟尼才有資格稱爲佛陀，而帕坦伽利、馬哈維亞等等就沒有資格稱爲佛陀。在印度有資格被大家公認爲佛陀的人，除了釋迦牟尼之外，至少還有一百多人。現在，我們這裡講的皈依佛之「佛」，必須恢復爲印度「布達」一詞的本意，也就是說，一切智者、覺悟者，皆可皈依，皆需皈依。因此，皈依佛不是只皈依佛家的釋迦牟尼佛，而是包括釋迦牟尼佛在內的一切聖賢。

⑵皈依法

所謂的「法」有廣義和狹義兩種含義。狹義而言，法就是聖者傳授給我們的一個個很具體的修行方法。這些修行方法有的簡單，有的複雜，有的初級，有的高級。但不管是初級還是高級，不管是簡單還是複雜，統名之曰「方法」，簡稱爲「法」。廣義一點講，法是指一個人或一個學派的基本思想與基本宗旨——「法趣」。法趣其實就是這個宗派的基本旨趣，簡稱爲「宗旨」。用我們現在的話說，就是基本精神、基本理念、基本原則，或曰核心思想。再廣義一點講，法是指一切現象世界以及現象世界中萬事萬物的運行規律與法則。

這裡的皈依法之「法」，主要是指前兩類，偶爾包括第三類。前兩類就是指具體的修行方法以及這個修行方法背後的學派之基本理念與核心精神。佛家有佛家的基本理念與核心精神，道家有道家的基本理念與核心精神，儒家有儒家的基本理念與核心精神，這些基本理念與核心精神，按照佛家的說法就叫宗旨、理趣或法趣。因此，皈依法就是指皈依具體的修行方法，以及這個修行方法背後的學派之基本理念與核心精神，尤其是指皈依第一類法，即聖賢傳給我們的具體修行方法，這一點是相當重要的。如果我們對所修行之法沒有一個深深的信任與依靠，那麼這個法是修不成的。反過來說，要想修成某一個法，就必須對它有一個深深的皈依，也就是把整個身家性命、身口意或曰身心交出去。交給誰？交給所修之法。我們要以與這個法同生死共命運的態度來修法，才能修成。

不管是修密宗的大圓滿法，還是修禪宗之禪法，在正式開始修法之時是不容許懷疑的。那麼，什麼時候可以懷疑或曰質疑？衹能是正式修法之前或之後，在理論學習之時，我們可以適當質疑。包括佛家在內的儒佛道文化乃至整個東方文化，不是不准許我們質疑，相反，是鼓勵和提倡我們擁有合理的質疑的。比如禪宗就鼓勵弟子和學生適當地起疑情，說大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。如果一個弟子時刻處在空洞與無明狀態，無論跟他說什麼，他對所教導的東西都是不理解，不消化，也不質問，那麼禪師說，這樣的弟子最難以教化。衹有善起疑情之弟子，方堪教授。

譬如前面我們所說的「何期自性，本自清淨」這一句，就可以正確起疑：它是不是本自清淨？我們可以諮詢師父，諮詢佛經，通過不斷的諮詢來解疑。直到看遍了諸多佛經，乃至於超出佛經之範疇，看遍了諸多道經、儒經，最後發現古今中外一切聖賢，無論是東方聖人還是西方聖人，都是此心同此理同。他們都用不同的語言、概念表達出了一個共同的理念，即「何期自性，本自清淨」：佛家用佛家的方式表達了「本自清淨」的理趣，道家用道家的方式表達了「本自清淨」的理趣，儒家用儒家的方式表達了「本自清淨」的理趣。總之，各家都異口同聲地說，我們這個與生俱來的般若、佛性或曰心性，是超越一切污染，處在絕對清淨之中的。這個清淨可以概括爲三個方面：真、善、美。它的純真無假謂之清淨，它的純善無惡謂之清淨，它的純美無丑謂之清淨。它剔除、轉化、超越了一切假惡醜，達到了純真、純善、純美，故曰「絕對清淨」。此外，它還有著無窮清淨之智慧，它所含之智慧沒有任何自我，沒有任何顛倒无明，沒有任何贪嗔痴慢疑，故曰“绝对清净”。百家圣贤虽然在地理位置上相距千万里，彼此之间又不可能联系，但他们的言语却不约而同地表达出了这个共同的观点：“何期自性，本自清净。”既然百家异口同声地这样说，那么，我们这个疑情就解除了，我们就不再质疑了。

佛家說，如果沒有當年合理的疑情，你就不可能看遍百家聖賢經論，就不可能發現百家異口同聲地說「何期自性，本自清淨」之理。你之所以下定決心看遍百家經論，吃透百家學說，最後豁然貫通，就是當初這個疑情所給的動力。於是，你纔發現原來東方聖人西方聖人，此心同此理同。無論是三千年前的聖人還是當今之聖人，無論是年輕的還是年老的，衹要他修學有所成就，都不約而同地表達「何期自性，本自清淨」這個共同的理念。既然如此，我們就無需再懷疑，如果再懷疑就違背了合理質疑的精神，就變成一個爲了質疑而質疑的質疑者。爲了質疑而質疑不是一個學者正常的問學態度，而是一種偏執的病態，是中了貪瞋癡慢疑的

疑毒。什麼是疑毒呢？就是無論你說什麼他都不信，他不思考也不求證，橫豎就是不信，哪怕把證據擺在他面前他也不信，始終抱著一種懷疑的態度，這就叫疑毒。中疑毒之人已經越出了合理的質疑範疇，變成一個頑固的質疑者，所以不堪教化。

但合理的質疑，包括儒佛道在內的整個東方文化都是非常提倡的。一個人如果沒有合理的質疑精神，就不是一個合格的學者，也不是一個合格的修行者。一個修行者必須對所修行的法，以及所持學派的宗旨和理趣盡可能地清晰明瞭。通俗地說，就是我們要知道自己在幹什麼，別稀裡糊塗的。要時刻明白，我們所修行的這個法是誰傳的，是怎樣修的，在修的過程中會出現怎樣的境界和覺受，它的最高成果是什麼，等等。這些重要的環節我們必須要清晰明白。衹有清晰明白了，我們纔能從內心中對所修之法真實地生起信任。

對所修之法是不是信任十分重要，信任就叫皈依法，不信任就叫懷疑法。我們修行的前提是皈依法，而皈依法的前提是信任法。如果不信任所修之法，我們怎麼可能把身心交給它？怎麼可能把身口意交給它？怎麼可能把身家性命交給它？就拿禪宗修行爲例，禪宗的修行是從頭到腳滾進去，這是學禪之人一個最基本的要求。「滾進去」又是什麼意思呢？就是全部投入進去。我們無論修行何種法門，在修行時，不是只用身心的一部分去修行，而是要把整個身心全部投入進去。衹有把身心滾進去，也就是把整個身心全部投入進去，所修之法才能徹底改變並昇華我們的身心。

土登寺的江陽堪布[1]就曾講過一個從頭到腳滾進去修法的例子。他說土登寺一二十年前出現過一個大師，這個大師是個大成就者，去世時是虹化走的，只留下了指甲和頭髮。但他在世的時候，誰都不認爲他是個大師，因爲他只不過是個在寺裡做了一輩子飯的火頭僧。他爲何只做飯呢？因爲他很笨，既不會讀經也不會認字：別的師父都讀經，可讓他去讀時，他橫豎不會讀；教他識字時，無論怎麼教，他就是認不了字。所以大家都不願意帶他一起唸經。由於大家都不願意跟他在一起，所以他顯得很孤立。最後他只好主動請纓說：「看來我這也幹不了，那也幹不了，不如給大夥做飯吧。」大家一致拍手稱好，說：「對，你就應該做飯。」就這樣，他做了一輩子飯。每次開法會時，幾百僧人的飯都是他一個人做的。因爲做幾百人的飯是個體力活，所以隨著時間的推移，他也因此長得五大三粗，肌肉發達，很像練武之人。但他衹是個做飯的火頭僧而已。

做飯時間長了他就想：我不能總是做飯吧，出家人到寺裡就是爲了修行，儘管我笨，可也得修行啊。於是他就問師父：「您看我修什麼好呢？」師父說：「你試著念嗡嘛呢唄咪吽（六字大明咒）吧，這是最簡單的修行法。」他一聽「嗡嘛呢唄咪吽」，就說：「這個好，能記住，我就學它。我衹能記住六個字，再多就記不住了。」師父說：「那行，你就念六字大明咒。」就這樣，他每天一邊做飯一邊念「嗡嘛呢唄咪吽」，或者一邊掃地一邊念「嗡嘛呢唄咪吽」，從早到晚無論做什麼嘴裡都是嘟囔著念六字大明咒。因爲他嘴笨，大家都不喜歡他，所以他跟大家不合群，大家在大殿裡唸經時，他就一個人躲在大殿外的牆角，嘴裡嘰嘰咕咕地念著「嗡嘛呢唄咪吽」，「嗡嘛呢唄咪吽」，「嗡嘛呢唄咪吽」……

後來寺裡的方丈圓寂了，新的方丈升法座。新方丈登台後，有一次對他說：「我要跟你學法。」他一聽嚇了一跳，笨嘴笨舌地說：「您可別開玩笑了，我是寺裡最笨最差的僧人。您是不是看我又笨又差就跟我開玩笑這樣說的？」新方丈很認真地說：「不是開玩笑。」他就一臉迷茫：「我能有什麼法呀？」新方丈說：「你有，你會念嗡嘛呢唄咪吽。」他說：「對呀，我只會念嗡嘛呢唄咪吽。可這個咒語在藏區人人都會念，哪怕隨便一個老阿媽都會念。您一個大師父爲什麼非要向我學呢？」大師父說：「你的嗡嘛呢唄咪吽跟別人不一樣，別人是用嘴在念，而你是用命在念，你念誦時，把整個身家性命投入進去了，因此你念的嗡嘛呢唄咪吽有成就，別人念的沒有成就。所以，你是修嗡嘛呢唄咪吽的大成就者，我要從你這裡承接六字大明咒之法。」他更加惶恐地說：「您別開玩笑了，我念個嗡嘛呢唄咪吽怎麼還成了大成就者。」但新方丈還是讓他

[1] 江陽堪布，1980 年生人，青海玉樹土登寺的出家僧人，秋英多傑仁波切的弟子、侍者。曾追隨秋英多傑仁波切參訪漢地寺院，擔任仁波切的漢語翻譯。2003 年被授予「堪布」稱號。

坐上法座，給自己念嗡嘛呢唄咪吽，以示自己正式地從火頭僧這裡領受了六字大明咒的修法。

土登寺的大師父爲什麼如此鄭重地向火頭僧請法呢？這涉及傳法的法種問題。你如果想學法，就得瞭解、打聽誰修行這個法最有成就，然後找那個最有成就的人給你傳法。爲什麼要找最有成就的人傳法呢？因爲他在傳這個法的過程中，會把他的成就一并傳給你。衹要是成就者，不管他有意還是無意，尤其是在有意的情況下，就會把他多年來修這個法的一切成就，在傳法的過程中自然地傳授給你。我們稱之爲「法種」。也就是說，他在傳法時給你埋下一顆好的種子，你在這顆種子的基礎上修行，成就便事半功倍。當然，如果傳法之人修行一般，沒有什麼成就，那麼他給你的身心所埋下的就是普通種子甚至是劣種，你在這個劣種的基礎上修行，就是另一種情況：事倍功半。所以，儘管藏地人人都念六字大明咒，寺裡的大和尚卻只找這個火頭僧正式地給他傳法。其實傳法過程也很簡單，就是讓火頭僧坐在法座上說「聽好啊，我現在開始傳你嗡嘛呢唄咪吽，跟我念『嗡』」，大和尚就念「嗡」，火頭僧念「嘛」，大和尚就念「嘛」，火頭僧念「呢」，大和尚就念「呢」……就這樣逐字地把六字大明咒傳完了。傳法過程前後不到一分鐘，如果算上那個儀式儀軌等，也就是幾分鐘的事。因此，傳法不能用時間來衡量，它與時間的長短沒有任何關係。傳法與傳法之人對這個法的修行造詣直接相關。

這個火頭僧平時是不跟大家說話的。但有一天，他跟大家說：「我最近有點事要請假幾天回家處理一下，幾十年來給大家做飯從來沒請過假，但現在的確有點事，不請不行，請各位師父多擔待，就請幾天的假。」大家一聽覺得也是，雖然他家離土登寺也就十來里路，可他在寺裡的這幾十年從來沒有請假回過家，大家幾乎都忘了他還有家這回事。既然話都說到這個份上了，大家異口同聲地說：「你回去吧，這幾天我們在吃飯上自己克服一下就行。」就這樣，他回家去了。他家的老房子還在，儘管幾十年沒回去，房子已經很破舊了，但還能住。實際上他回家是要圓寂的。一個成就者是可以預知生死的，他預知到自己的死期臨近，所以就請假回去做一些死亡準備。他回家以後，就在房間中開始啟動虹化程序，進入虹化狀態。幾天後，土登寺的僧人就討論說他不是幾天就回來嘛，怎麼幾天過去了也不見他回來。有人說他幾十年沒回去了，好不容易回趟家，就再等幾天吧。又過了幾天，前後七八天的時間還沒見他回來。寺廟管家想著他家離寺裡不遠，衹有十來里路，就派人去看看怎麼回事。結果他們一進屋，滿屋異香，沁人心脾，就是佛香、妙香出來了。火頭僧的法衣盤落在一個墊子（藏人不睡床，睡墊子）上，把法衣一提起來，下面是成堆的舍利，只剩下一些指甲、頭髮（西藏僧人是可以留頭髮的，大約一二寸長），整個人卻消失了。然後他們詢問鄰居這幾天火頭僧家裡所發生之事，鄰居才想起來說：「哎呀，你們不提醒還想不起來，這幾天整個村子的大地時不時地會晃動幾下，偶爾還能聽到從空中傳來的一些音樂。晚上他家房屋周圍還有一些光帶，那個光就像白霧和帶子一樣飄動。我們還在納悶，這幾天怎麼接連出現這麼多吉祥的徵兆，原來是他虹化的緣故。因爲他幾十年都沒有回家，這次他一回來就關上家門，我們都不知道屋裡有人。所以當時不太留意這個現象。現在聽你們說了，才想起來是這麼回事。」這就是土登寺火頭僧的故事，他就是念六字大明咒而修成虹光身的。

藏地那麼多人，每天念嗡嘛呢唄咪吽，從小一直念到死，爲什麼衹有這個火頭僧念出了虹化的成就？爲什麼別人念不出這樣的效果來？先不說念出火頭僧的虹化效果，他們就連減輕疾病的效果都沒有念出來。因爲藏地氣候惡劣，寒暑不定，再加上居無定所，生活不規律，很多人是在草地上睡覺和打坐，下半身基本都是潮濕的，因此他們都患有各種各樣的疾病，有的疾病還很嚴重，比如風濕病。但這些人平時都是念了半輩子乃至一輩子的嗡嘛呢唄咪吽的。他們是從早到晚不停地念，念的時候也非常虔誠，但還是落下了一身的疾病。可見他們念的嗡嘛呢唄咪吽幾乎沒有效果，而火頭僧就能念出虹化的成就。原因何在？就是因爲他們是用嘴在念，而火頭僧是用命在念，差別就在這裡。火頭僧是把整個身心滾進去念六字大明咒的，正應了禪宗的話：從頭到腳滾進去來參禪修禪，無有不成。「無有不成」的意思就是衹要從頭到腳滾進去，無論修什麼

都能修成。

此外，這個例子還應驗了一句話：「法無高下。」法本身是沒有高下的。在藏地，人人都會念嗡嘛呢唄咪吽，這是當地一個最常見的咒語，也是一個入門的修行方法。但就是這樣一個入門的修行方法，到了火頭僧這裡，硬是修出了虹光身。也就是說，他把一個入門的初級之法修出了跟九乘之巔的大圓滿法一樣的效果和造詣。通常情況下，衹有大圓滿成就者臨去世時才會出現身體化光消失的現象。從來沒有人向火頭僧傳過大圓滿，即使傳了他也聽不懂，可見他從未修過一天的大圓滿，但他就靠念一句嗡嘛呢唄咪吽，竟然修出了和大圓滿一樣的虹光身成就。他用他的虹化來證明自己是獲得了大圓滿成就的大成就者，證明了只用六字大明咒也能修成大圓滿成就。這個事例充分證明，法無高下！

所以，究竟是六字大明咒法高還是大圓滿法、大手印法高？答：依修法之人而定。如果三心二意地修大圓滿法，大圓滿法就不高；如果把整個身心滾進去來修六字真言，那麼六字真言就是大圓滿，此時六字真言之外沒有大圓滿，大圓滿之外沒有六字真言。把整個身心滾進去修六字真言，它就是唯一的大圓滿法，即唯一的修成無死金剛虹身之法門，這就是皈依法。有沒有皈依進去，就看你有沒有對所修之法給予絕對的依賴與信任。如果你邊修邊疑，邊疑邊修，這就不是皈依。所謂「邊修邊疑」就是一邊在修它，一邊又在疑它：這玩意兒能修成嗎？可能修不成吧？師父教我時會不會留了一手？我修的法不完整吧？等等所有疑問都出來了。這樣越懷疑就越修不成，越修不成就越懷疑，於是產生了惡性循環。修了一段時間後得出結論：「你看，我就說這個法不對吧，我修了三年也沒什麼覺受，所以這個法有問題。」最後因爲修不成，甚至對所修之法產生了怨恨：「修這玩意兒耗費了我幾十年時間，討厭死了。」這樣的修法不僅沒有給他帶來解脫，反而讓他產生了怨恨。

茶道也是如此。茶道就像嗡嘛呢唄咪吽的念誦一樣，就像大圓滿法、大手印法或其他法一樣，能否出成就，關鍵就在於我們在修茶道時，對茶道有沒有達到百分之百的依賴與信任。衹有百分之百的依賴與信任，修茶道才能修出成果。不然，茶道就變成了一個普通意義上的飲水喝茶的活動，什麼效果都不會有。

這就是皈依法。也就是把整個身心全然地或曰毫無保留地交付給所修之法。

⑶皈依僧

這裡的「僧」是中國人的叫法，它的正式學名不是「僧」，而是「比丘」或「比丘尼」：男的叫比丘，女的叫比丘尼。「比丘」和「比丘尼」是從梵文中音譯過來的，「比丘」梵文爲「Bhiksu」，「比丘尼」梵文是「Bhiksuni」。梵文中的比丘和比丘尼，就是男修行人和女修行人的意思。注意，這裡的男修行人和女修行人不是特指佛家修行人，而是指一切修行人，衹要是男的一律叫「Bhiksu」，衹要是女的一律叫「Bhiksuni」。

因此，這裡說的「皈依僧」，意思就是指皈依比丘或比丘尼，而皈依比丘或比丘尼就是皈依一切修行有成之人。因此，包括佛家在內的一切流派的男修行人和女修行人，皆在我們皈依之列。佛家傳到中國後，中國佛教把「皈依一切修行人」窄化成了「皈依僧」，這個「僧」特指中國內地的和尚。這完全是在偷換概念，至少是大大地縮小了這個概念的範疇。這個概念的本意是皈依一切修行人，不管你是儒佛道的哪一派，也不管你有沒有門派，衹要你是修行人——瑜伽士、苦行僧等，就在我們皈依的範疇。皈依僧不是只皈依佛教中的和尚，不要一談皈依就聯想到皈依和尚，衹要你修行有成，衹要你有一技之長，我就可以皈依你。就像火頭僧一樣，衹要你的嗡嘛呢唄咪吽修得好，我就來到你面前虔誠皈依你，請傳授你最擅長的嗡嘛呢唄咪吽之修行方法給我。這就叫皈依僧。

3.皈依上師

到了密宗，在皈依三寶的基礎上又增加了一個皈依上師，所以，密宗是四皈依：不僅要皈依佛、皈依法、皈依僧，還要皈依上師，並且把皈依上師放在皈依三寶之前，作爲第一皈依对象。爲什麼上師是第一皈依对

象呢？密宗解釋說，因爲上師就是佛，上師就是法，上師就是僧。這個解釋正確到你無法反對。

的確如此，說上師就是佛，是因爲他已經證悟，所以與佛無別。說上師就是法，是因爲他傳承著八萬四千法門。上師一生不幹別的事，他從懂事那一刻起就開始學習和修行各種法門，所以他深知其中之三昧，或曰深知其中之內涵。他集八萬四千法門於一身，因此他就是法的化身。因爲他是法的化身，所以無論他傳授你什麼法，你儘管去修，完全可以信任與依賴，沒有任何問題。說上師就是僧，是因爲他是一個合格的特立獨行的隱士、瑜伽士或曰比丘、比丘尼。

由於上師一人就濃縮了佛法僧的全部內涵，所以你衹要皈依一個上師，就等於同時皈依了佛、法、僧。如此，四皈依就是一皈依，一皈依就是四皈依，衹需要皈依上師就行。其實在儒家，就是只皈依一個上師。儒家講究「一日爲師，終身爲父」，就是跟隨一個老師一路學下去，直到最後學成爲止。儒家稱之爲「投師」。儒家說，你要麼不投師，一旦投了師，就要好好地跟隨他，直到學成爲止。儒家的「投師」不就是佛家的「皈依上師」嗎？只不過佛家喜歡用一套宗教式的術語來表達，把這個事情說得玄玄乎乎的。其實儒家一句話就把它說透了：找一個成就者，一直跟隨他到學成爲止。密宗也是如此，說不用皈依佛、皈依法、皈依僧，衹要找一個成就者來皈依就行。他既代表了佛，也代表了法，還代表了僧，跟他一人學，就等於跟佛學，也等於跟法學，也等於跟僧學，因爲他一人就濃縮著佛法僧的全部內涵。這就叫皈依上師：視上師爲佛，視上師爲法，視上師爲僧（即合格的修士，或曰比丘、比丘尼）。

視上師爲佛，是因爲他就是佛之化身，達到了佛之證量。視上師爲法，是因爲他掌握著八萬四千法門，所以他是法中之王，簡稱「法王」。因此「法王」的意思是，八萬四千法門全部通達、證悟。「法王」在此處又可引申爲「大師」——修法而成就的大師。視上師爲僧，是因爲他是合格的修士。這就是密宗的皈依上師，皈依上師一寶就等於同時皈依了佛法僧三寶。

4.皈依的四個層次

皈依十分重要，重要到什麼程度呢？重要到皈依即可成佛！皈依有外皈依、內皈依、密皈依和極密皈依四層次第。這四層皈依包含了從凡夫到解脫、覺醒的全部修行過程。邱光順先生說，所有的修行其實都是在修皈依。也就是說，你衹要把皈依修好了，所有的法可修可不修。所以，皈依是非修不可的，因爲一切法門自含其中。衹要把皈依修好，便能成就。

在這裡，就皈依來看，茶道是什麼呢？茶道就是視茶爲師，視茶爲佛，視茶爲法，視茶爲理。這幾句話裡就暗含著皈依。你想通過什麼來獲得成就，什麼就是你的救命稻草，所以你既然想通過茶道來獲得成就，那麼茶道就是你的救命稻草。如此，你就要對這棵救命稻草生起絕對的信任，也就是要皈依這棵救命稻草，這一點十分重要。前面我們已經闡述了，這種信任、皈依與合理的質疑是不矛盾的。在入門時，在剛接觸時，我們可以對其進行全方位的合理質疑，並在不斷的質疑中把茶道相關的所有哲學、理趣、修行環節和修行方法，全部弄清楚、弄明白，直到毫無疑問爲止。一旦毫無疑問了，我們就要轉到下一環節，把整個身心投入到茶道中。一旦投入進去，就是性命相托，從頭到腳滾進去，一直滾到成就爲止。一杯茶就是命，就是師，就是佛，就是理，就是法。換而言之，八萬四千法門，包括我們整個身家性命以及整個空界、明界和現界的全部內涵，都濃縮在這杯茶中，這就是三皈依（皈依佛、皈依法、皈依僧）與茶道之關係，或者說皈依上師與茶道之關係。那麼，茶道的過程，實際就是不斷地強化皈依的過程。

幾年前，我剛從印度回國來，就去看望師父邱光順先生。師父一見到我，就很鄭重地問我有沒有皈依。我聽了後，不知道該怎麼回答。當時，我對皈依理解得還比較膚淺，以爲師父問的就是寺廟裡的那個皈依儀式。那個儀式我也參加過，二十多年（約一九九幾年）前，本煥[1]大和尚是廣州光孝寺的方丈。當時，本煥大

[1] 釋本煥（1907—2012），法名心虔，學名張志山，湖北武漢新洲人，曾任中國佛教協會名譽會長、廣東省政協委員。他於 1930 年出家，爲南禪臨濟宗臨濟法派第 44 代傳人。從 1987 年起，先後出任廣州光孝寺、深圳弘法寺、江西百丈寺住持。歷任廣東省佛教協會副會長，中國佛教協會諮議委員會副

和尚在寺裡爲幾個居士舉行皈依儀式，收其爲徒。我就是在光孝寺皈依本煥大和尚的，所以從關係上講，我是本煥大和尚的正式皈依弟子。所以，我就跟師父說，自己皈依過本煥大和尚。師父說他問的皈依不是我這個皈依。我就問師父所說的皈依是什麼。師父就笑著說，他最近有一個證悟要講給我聽。我一聽師父要跟我講法了，立刻整裝肅容一番，因爲鬆鬆垮垮地聽法，是於法不敬。正襟危坐後，我就請師父說。師父輕聲細語地說道：「最近，我對皈依這二字又有了新的理解。所有的佛法，到最後都可以歸結爲兩個字——皈依，皈依之外沒有佛法。」聽到這裡，我就回應師父說，自己似乎理解了一點，但不敢肯定這個理解是否跟師父一樣，請師父給我再開示開示，以驗證我的理解。我一邊喝著禪茶，一邊聽師父娓娓道來。

⑴外皈依

①爲何要外皈依。最初我們是把身心交給一個外在的師父，這叫外皈依。這個階段，我們唯師父馬首是瞻。爲什麼要以師父馬首是瞻呢？因爲我們的智慧未開，還處在顛倒無明之中，所有的起心動念以及三觀都是錯誤的，對善惡美丑還沒有生起足夠的甄別能力。在這種前提下，一旦我們瞭解並皈依智者之後，爲了能夠分清善惡美丑，就以師父的抉擇爲抉擇，以師父的標準爲標準，以師父的眼光爲眼光，以師父的好惡爲好惡，以師父的臧否爲臧否，總之就是一切以師父爲準。

儒家也講要以師的判斷爲判斷。儒家說「唯仁者能好人，能惡人」。「好人」就是表揚人，肯定人；「惡人」就是否定人，批評人。這句話的意思是說，唯有仁者、君子才有能力去表揚人，肯定人；同時，也衹有仁者、君子才有資格去否定人，批評人，指責人。這個事情做得對，就表揚一下，肯定一下；那個事情做錯了，就批評一下。無論是肯定還是否定，都衹有仁者、君子可以做到。爲什麼衹有仁者、君子才能做到，而我們不行呢？因爲我們生活在顛倒無明之中，所以將錯的看成是對的，將對的看成是錯的，將美的看成是丑的，將丑的看成是美的。我們之所以有那麼多的麻煩、煩惱和痛苦，就是因爲我們在顛倒錯亂中，因此把生活搞得支離破碎，把人生走得跌跌撞撞。總之，我們这也不对，那也不对，越搞越不对，不搞更不对，怎么搞都不对，我們活得很被動也很狼狽。爲什麼這樣？因爲我們顛倒錯亂。這個世界上有沒有不顛倒錯亂的人？有！儒家說「仁者能好人，能惡人」，佛家說大成就者「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。君子聖賢有智慧也有能力去甄別美丑對錯，所以在成爲聖賢、獲得成就、開發智慧之前，我們需要找一個可信賴的聖賢或曰成就者，依靠他歸屬他。從此，我們就不再自以爲是，不再自作聰明，而是以師的判斷爲判斷，這就叫皈依師。因爲我們是顛倒的，我們的一切都是錯的，我們對自己有自知之明，斷然放下我們的判斷，從此以師父的好惡爲好惡，以師父的行止爲行止，以師父的是非爲是非。

以師父爲標準有沒有期限呢？有，就是當我們有能力甄別美丑對錯時，才開始行使自己的抉擇權。在沒有可信的證據證明自己已經獲得了穩固的甄別是非對錯的能力之前，我們不會擅作主張，不會自作聰明，不會自以爲是，而是老老實實地以師父的判斷爲判斷，以師父的好惡爲好惡，以師父的開示爲標准，師父反對的就是我反對的，師父提倡的就是我提倡的。總之，一切以師父馬首是瞻，這就叫外皈依。

這是我師父邱光順先生跟我所說的外皈依，下面再結合一些例子給大家談談皈依上師更爲具體的內容，以及皈依上師的信心之重要性。

②外皈依的具體內容。皈依上師或曰師父在茶道中怎麼體現出來，或者說體現的方法是什麼？就是倒茶時，觀想不是你在倒茶，而是你的師父在倒茶。師父是用來生命相依的，是用來融爲一體的。皈依之後，你跟他的命運等的一切都捆綁在了一起，你有什麼痛苦就跟他訴說，有什麼歡喜就跟他分享，打坐時就把他觀想到面前加持你，引導你，或者說把自己觀想成上師，跟他融爲一體。所以，在密宗裡，上師是成就之根本，一切成就來源於上師。

主席等。2012 年 4 月圓寂於深圳弘法寺。

具體而言，怎麼皈依上師呢？就是把自己的身、口、意——身就是行爲，口就是語言，意就是精神，全部無條件地奉獻給自己的上師。注意，這是無條件的，密宗把它理解成「密約」，有點像基督教所說的「契約」，比如《聖經》就叫《新約》《舊約》，它本身就是約，是我們跟上帝所定下的約定。密宗也講「約」。我們拜誰爲上師，就跟誰建立了某種契約。所謂的「契約」就是把我們的身、口、意無條件地奉獻給上師，從此以後，我們的身不是自己的，口不是自己的，意也不是自己的，而是屬於上師所有。因此，我們現在對自己的身口意，衹有使用權，沒有擁有權。我們臨時使用它可以，但是我們沒有擁有權，衹有上師擁有我們的身口意，這就叫「約」。而且此約一旦建立，便永遠持續下去，直到我們成就、成佛爲止。衹要我們一天不成佛或不成就，這個約就不能解除。因爲一旦解除這個約定，加持立即中斷。那麼加持怎樣才能不中斷？衹要契約不中斷，加持就不中斷。

那麼建立起這個契約以後，從此，我們的身也即行爲，完全按照上師的教導去做：上師所開許的我們就去做，上師不開許或曰禁止的我們就不去做。要無條件做到這一點，做不到就叫毀約。一旦毀約，法脈終止，傳承終止，加持終止，攝受終止。口亦復如是，只說上師開許的話，上師禁止的話，我們絕對不說。一旦說了，就是違背誓言，就是毀約。一旦毀約，法脈終止，傳承終止，加持終止，攝受終止。意也是如此，精神裡衹有上師開許我們思維、關心和關注之事，上師禁止我們思維、關心、關注的事，我們絕對不思維、不關心也不關注。一旦我們做不到這一點，就是違背誓言，就是毀約。一旦毀約，法脈終止，傳承終止，加持終止，攝受終止。

具體到茶道這裡，整本書都在討論哪些行爲、哪些語言、哪些觀想能夠盡快讓我們進入茶道，也充分討論了哪些行爲、哪些語言以及哪些想法不能有，我們需在這些地方仔細領悟，最終將其落實到自己的身心之中。下面舉幾個例子來加以說明。

比如就我們前面所提的口業淨化法的其中一項——「禁止說無意義的廢話」而言，我們是絕對禁止相互之間說廢話的，這就是命令。作爲茶道的學生，必須無條件遵守，因爲這是我們師生之間的誓約。那麼你可不可以違約？可以，但你違約的那一瞬間，法脈終止，傳承終止，加持終止，攝受終止。

這是生命的法則。就連我和我上師，以及此前的每一代師徒之間都得這樣遵守，這就叫契約。不是到我這裡才開始遵守的，這不是我製定的法律，這是來自生命的法則，所有人都得遵守，無人可以例外。這就叫因果律，或曰「天網恢恢」的「天網」，所以這不是我撒下的網，是「天（生命或心性）」撒下的網。因此，我們明確規定，絕不准許把時間和精力浪費在無聊的語言上，這就叫誓約，我的學生必須無條件遵守。衹要誰不遵守，法脈中斷，傳承中斷，加持中斷，攝受中斷，沒有商量的餘地！

我一再重申，大家永遠不要低估我對廢話的厭惡程度，這一生你們都不要低估！我們最大的毛病，就是愛說無休無止的廢話，把整個生命都浪費在了廢話之中。我們有著頑固的說話欲，不說話就如死亡一般難受。在我的學生之中，要做到一句話沒有價值，就打死都不說。永遠不要東家長西家短，永遠不要八卦，永遠不要打聽別人的隱私。我從小就不說廢話，絕不東家長西家短地扯那些無聊的話，也永不打聽別人的隱私。既然是隱私，就不要打聽。中國人有一個毛病，喜愛議論、傳播、打聽別人的隱私生活，諸如什麼東家離婚了，或西家復婚了，這關你什麼事？人家離婚是人家的事，你打聽就是錯，傳播更是錯上加錯！你先把自己的生活弄明白再說，先不要管別人的生活。你的興趣就不應該在你的鄰居上，而應該在你自己身上。總之，永遠不要八卦，永遠不要說廢話。一旦違背了會怎樣？法脈終止，傳承終止，加持終止，攝受終止。這是生命的法則。從老子、孔子、釋迦牟尼開始，自古以來，沒有修行人愛說廢話。這是鐵律，到我們這裡也必須遵守。

修行人應該幹什麼去？讀書去，打坐去，喝茶去，這纔是修行人該幹的事。要認清自己是幹什麼的，不要都當了修行人，還像普通人那樣保留著身上的習氣，這是不允許的，這就是口。口只說自己的上師或師父

開許的話（說啟迪他人的話，說有意義有價值的話，說溫暖人心的話，說正能量的話，說表達清晰和邏輯井然的話），上師或師父不允許我們說的，絕對不說，這就叫守約。既然我們把身口意貢獻給了師父，我們對它們衹有使用權沒有擁有權，那麼我們就沒有權利使用我的口去說我們的師父或歷代聖賢不開許說的話。一旦我們說了，就違背了誓言，違背就是不相應。

不相應就得不到加持，而加持是成就的根本。尤其是我們皇冠瑜伽更是如此，沒有加持，你也能成佛，也能成就，但是，靠自己要修三大劫[1]。要想即生成就，要想像禪宗這樣，言下開悟，立即成就，非得要一個證悟的上師或師父來加持你的生命，開啟你的生命，攝受你的生命不可。除此之外，別無他法。這是幾千年的經驗告訴我們的。你不要以爲自己聰明，摸索摸索就能成就了，如果這樣就能成就，還要我們這些證悟的師父幹什麼？我們在喜馬拉雅山上待得那麼舒服，你以爲我想回來當你們的垃圾桶？你以爲當你們的垃圾桶很舒服？你到我們的位置上來試試就知道了，衹要三天，你不傻即瘋，不瘋即傻。到時候你就覺得：我的天哪，怎麼有那麼多無聊的事往我這裡倒，我簡直變成了大家的垃圾桶。上師或師父扮演的就是淨化學生業障的角色。所以，非得有這個上師或師父的攝受與加持，我們纔能一日千里，即生成就。

我們最大的理想是什麼？是希望我的弟子和學生，能夠在短短的三五年，最多十幾年之內，所有的人都修成虹光身。虹光身是我們修行的最高境界，就是生前視之有形、觸之無物，死就不存在了，因爲虹光身不生不死、不垢不淨、不增不減，所以就永恆了。一般來講，上根器者三到五年即可成就，中下根器者十到二十年即可成就。我們就把大家假設成下根器人，那麼十到二十年也可以成就了。這纔是我們追求的目標：即生成就。

如果這一生不成就，一旦失去人身，我們以後還有沒有機會再獲得人身來修行？不好說。因爲我們這個人身難得而易失，它得起來特別難，但失去則非常容易。短短幾十年一晃而過，我們如此寶貴而短暫的人生，爲什麼要用來說廢話？爲什麼要把自己的精力和時間，放在無聊的事情上？任何一個自救、自覺的人斷然不會這麼做！

所以，就身（行爲）和意（精神）方面而言，修行人的第一件事情就是遠離惡友（尤其是欺師滅祖之人）。什麼叫惡友？標準就是，我們跟這個人交往，越交往心情越沉重，越交往貪瞋癡慢疑越增加，越交往身心越混亂。本來我們的身心比較輕安、清淨，但是自從交了這個朋友後，我們的身心被他搞得亂七八糟，這就叫惡友。我們要遠離惡友。

那不是要普度眾生嗎，遠離惡友還怎麼度呢？現在不是普度的時候，因爲你們還沒有能力。當你們什麼時候有了成就，可以處紅塵而不染時，才可以去結交惡友。在你們達到這個能力之前，你們先自保自救，先別普度眾生，否則就是「本欲度眾生，反被眾生度」。先自度後度人，這是規律。你們現在是處在初學階段，處在自度階段，所以先不要亂發慈悲去普度眾生，你們還沒有能力普度眾生。你們的智慧、般若還沒有開啟，你們的轉化能力和超越能力還不夠，在這種情況下，你們極易被不良的東西污染。當什麼時候你們能做到無論任何污染來到你們面前，都可以成功地化解，就證明你們擁有了普度眾生的能力，那麼此時你們什麼朋友都可以交，你們甚至可以到監獄中和監獄裡的人交朋友。

成都文殊院[2]曾經有一個清定上師[3]，1955 年，在政治動亂時期，被錯誤地劃歸成右派，含冤入獄，在監

---

[1] 中國較流行的觀點認爲，「劫」是非常大的時間單位，或比喻爲「芥子劫」「拂石劫」。前者指長、寬、高各四十里的城中裝滿芥子，天人每三年取一粒，取盡芥子所需時間即爲一劫。後者指長、寬、高各四十里的一塊大石，天人每三年用柔軟的天衣拂石一次，磨盡石塊所需時間即爲一劫。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 601 頁。）

[2] 在今四川成都市城北文殊院街。建於南朝，唐宋時名「信相寺」，明代毀於兵火，清康熙三十年（1691）重建，改名「文殊院」。嘉慶、同治年間又兩次擴建，佔地五萬多平方米，是四川著名佛教寺廟，爲川西四大叢林之一。

[3] 清定上師（1903—1999），中國現代僧人。俗姓鄭，名全山，又名有常。浙江三門縣人。廣東大學哲學系畢業後考入黃埔軍校第五期步科第一團學習。畢業後歷任南京中央步兵學校教官，中央軍校教導總隊第二旅營長、副團長，陸軍整理分處第五組副主任。1937 年抗日戰爭爆發後先後任第四戰區司令長官部新兵整訓處專員，重慶中央訓練團將校團少將主任教官。1941 年在重慶慈雲寺出家，法號「清定法師」。1942 年在成都文殊院聽能海法師講《菩提道次第》，自此隨侍能海法師。1943 年在成都昭覺寺爲僧。1947 年至 1949 年在重慶成立金剛道場，任住持;後又到上海講經，建立上海金剛道場，任

獄中坐了二十一年牢後，被無罪釋放。這二十一年來，他在監獄中度眾生無數，凡是監獄裡的人，他都跟其講法，講到最後，對方心開意解，從此洗心革面，重新做人。他出獄後弟子遍天下。因爲他這些獄友比他提前出獄，所以他出獄以後，弟子就遍天下。他就有轉地獄爲天堂的能力，捫心自問，你們有嗎？如果沒有，先遠離惡友再說。遠離惡友，遠離社會上心煩意亂之事，過清淨行，就是讓你們的人生或生活清淨，就是把你們的心收回來。

凡是干擾你們心的人和事，一律遠離，包括暴力的電視都不要看，看多了你們腦子裡都是那些殺人的血腥場面，這樣對你們的意或曰精神是一種傷害和污染。當你們可以轉化這一切時，即使每天看暴力電影都沒有問題，因爲你們已經有了免疫力、抵抗力和轉化能力。在擁有這些能力之前，先遠離之，這是一種方便法門。不要動不動就拿「普度眾生」爲藉口行走在紅塵中，走著走著你們就掉下去了，因爲你們還沒有能力在紅塵中行走，還沒有能力去普度眾生。你們是「反被眾生度」，還普度眾生呢。你們不知道眾生的習氣有多重，你們就那一點定力，三兩下就被對方的習氣所統攝、掌控和左右，而不能自已。在這種情況下，你們衹能用一種笨辦法：遠離。

一個修行人，從踏上修行那一刻開始，第一件要做的事情，就是把自己的通訊錄拿出來梳理一遍，把那些惡友全部刪掉，把他們放在黑名單中永不來往！這不是開玩笑，修行是極度嚴肅的超越生死、輪迴之事。就像我們此前所說的，這個世界上衹有兩件事情最大，別的事情都可有可無，這兩件事情就是生和死。

修行是什麼？修行就是解決生和超越死的事情。也就是說，修行是我們人世間最大的事情，沒有事情可以超過它。修行之外的其他事情都可有可無，一切事情都得給修行讓步，而不是修行給一切事情讓步。不要因果顛倒，不要本末倒置。具體而言，就是遠離嘈雜的環境，一些無用的書就不要看了，一些暴力無聊的電視也不要看了，這樣心才能收回來，才能平復下來，才能談得上下一步的皈依。如果身心都沒有收回來，我們拿什麼去皈依？我們不是憑空皈依的，而是拿行爲皈依的。這就叫身皈依和意皈依。所謂「意皈依」，就是精神裡衹有上師開許我們思維的事，他禁止我們思維、關心或關注的事，我們絕對不關注。不僅如此，我們要做到身、口、意全部皈依。

有了這個皈依後，再去觀想師父或上師就能出效果，不然沒有效果。這個觀想跟普通的想一想不是一回事。表面上看，觀想就是想一想，但是兩者的背景不一樣。普通人的想一想是心不在焉地想一想，而我們的觀想是用生命在想，就像禪師是用生命在問一樣。我們是把上師看作我們生命的源頭、生命的歸宿或曰再生的根源、成就的根本，若沒有他，我們將萬劫流浪於苦海之中；衹有有了他，我們纔能再生，才能開啟自己的佛性。沒有他的加持，我們開啟不了佛性，爲什麼？因爲我們眾生習氣太重，業障太深。

怎樣才能盡快破除我們這個像金鐘罩一樣的業障和習氣呢？就是靠上師的加持力和攝受力，才能盡快地讓我們衝破身心的迷霧和黑暗。所以他們就是真理、生命、道路和光明（光明就是般若、智慧之意）。我們是從內心最深處把上師看待成真理、生命、道路和光明。這不是假設，也不是商量，這是命令。沒有人在跟你商量，這是在傳法，不是在討論學術問題。我們是在傳這個世界上最秘密的大法：相應之法，加持之法，用皇冠瑜伽的話說就叫「倒果爲因」之法。必須把自己的師父或上師看待成真理的化身，生命的化身，道路的化身，光明的化身。當我們走進（這個「走進」指的是心理意義上的走進，即心心相印）上師或師父時，就是在走進真理，就是在走進生命，就是在走進道路，就是在走進光明。

因此，我們的恩師所說的話就是我們整個身口意的道路，他開許的事情（讚美的職業、方向）就是我們的道路，他反對的事情就不是我們的道路，既然如此，我們就不應踏上他不開許的道路，而應遠離之。捨此

住持，并兼南京寶華山住持。1955 年 9 月被捕入獄，1975 年 12 月釋放，1985 年平反。同年 7 月起擔任昭覺寺僧方丈。曾任中國佛教協會常務理事，四川省佛教協會副會長，成都市佛教協會會長，成都市政協常委。1999 年在成都病故。（林呂建主編：《浙江民國人物大辭典》，浙江大學出版社 2013 年版。）

之外，我們的人生沒有路。我們的人生衹有一條路，就是上師之路。

當我們有了這樣的皈依和相應以後，在泡茶與喝茶時，就把自己觀想成師父的化身，是師父在泡和倒這杯茶水，師父泡的不是茶水，而是衹有天上才有的甘露。此甘露是真正意義上的甘露，無論誰喝下去，有病者得以治病，無病者得以化除煩惱、開發智慧、消除業障。這個甘露是從哪裡來的？從師父那裡來，師父是在創造甘露，不是在泡茶。我們可以配合上這種觀想。

③與上師的關係——四繩之喻。皈依上師還要強調對上師的信心，這個信心一定要大，因爲信心是成就的根本，信心是聯繫師徒之間的紐帶或曰繩索。根據信心的大小，這個繩索可分成四種：信心最低者爲草繩，較上者是麻繩，再上者是鐵繩，最高者是金剛繩。也就是四種繩子對應著密茶一味的四個圈層或曰四個層次：外、內、密、秘密。草繩對應的是外層，麻繩對應的是內層，鐵繩對應的是密層，金剛繩對應的是極密層。這裡講的是我們與師父以及萬物之間的關係，首先是我們與師父之間的關係，其次纔是我們與萬物之間的關係。這樣的關係有四種：草繩、麻繩、鐵繩、金剛繩。

當我們修密茶一味第一層——僅僅是外層的泡茶時，我們之間衹需要草繩關係就足夠了，也就是信心不需要太強。換而言之，我們與藝術、服裝、音樂的老師之間相互不需要有太多的信心，因此，密茶第一層面的泡茶人與喝茶人，相互之間也不需要有太多的信心，衹要互不反感就行，所以這時彼此之間是草繩關係即可，他們是有關係，但是關係不牢固、不堅固。

到了內層時，彼此之間的信心要加固，至少要上升到麻繩關係，麻繩就比較堅固，就有一點韌性了。我們小時候在農村，家裡面還種麻（每個地方的叫法不一樣，有苘麻、白麻、家麻、苧仔、青麻等之稱）。麻長大後就像高粱一樣大約有一到三米那麼高，根鬚發達，莖稈挺直且有分枝，主幹和分枝上有白色的絨毛，不過長大後會逐漸消失，葉子形狀像大大的桃心形，邊緣有圓鋸齒，顏色綠油油的，葉子兩面都長有細小的絨毛。在城市長大的可能沒見過，總之它個子有點像高粱，也就是鞏俐主演的電影《紅高粱》裡的那個高粱。麻是長到秋天時再把它砍掉，然後放在淤泥裡發酵，一段時間後再拿出來，把包著莖稈的那層皮扯下來，但是一定要發酵得很透了纔能扯，剛砍下時是扯不掉的。因此所謂的「麻」實際上就是麻這種植物莖稈上的一層皮而已，把它扯出來後，就可以搓成繩子來使用，這就叫「麻繩」。麻繩是很堅固的，因爲它是抽牛的鞭子，我小時候要是調皮了，父親就拿這條抽牛的麻繩鞭抽我，這條麻繩鞭使勁抽都抽不斷，所以我非常能夠體會到那條麻繩的堅固。但是，麻繩並不是最堅固的，鐵繩要比麻繩更好，金剛繩就更好。

爲什麼用繩來比喻？是爲了說明一種關係，即我們與師父、萬物之間的關係。最初級的關係我們把它比喻爲草繩，就是它不堅固，稍一用力就斷了，或一點火就著了，而且經不起時間的考驗，時間一長就腐朽了。這就是草繩。麻繩顯然比草繩能夠經受時間的考驗。比如，有些弟子，批評一下他就跑了，那一定是草繩關係，彼此之間的關係很脆弱，經不起考驗。那如果是麻繩呢，即使打幾下他都不走，爲什麼？關係堅固了。

待到第三個層次——密層時，必須是鐵繩關係。這時，不管你罵他還是打他，他都不走。他真的能做到把自己的身口意全部奉獻給上師，包括性命在內，這就是生死相遇。

最後，師徒之間一切的一切，生命相連，這就成了金剛繩關係。金剛繩是什麼意思呢？所謂「金剛」，就是最爲堅固者之意。「金剛」這種東西是人世間所沒有的，它衹是一種傳說，衹有它摧毀別的東西，別的東西摧毀不了它。它就像鑽石一樣非常堅硬，如果你拿刀砍它，哪怕把刀砍壞了也砍不動它。所以「金剛繩」就是指沒有東西可以摧毀它的意思。

到了密層和極密這兩層時，必須是鐵繩和金剛繩的關係，若沒有鐵繩和金剛繩關係，就達不到密層和極密層這兩個層次。換而言之，就是師徒之間那個關係的力度和強度，必須達到鐵繩和金剛繩的強度才可以，不然，我們的修行根本不會有長進。尤其是大圓滿、大手印這樣的最高大法，雖然我們此前都傳了，但大家

修得都不理想，爲什麼呢？師徒之間的金剛繩關係沒有建立起來，還停留在草繩上。大圓滿、大手印的這種加持力，要求師徒之間的關係一定要建立在金剛繩之上。

這個「繩」就是救命之繩。我們每個人都掙扎在陷阱之中，師父要把我們從陷阱中拉出來，就垂下一根繩子給我們。如果是草繩，師父連我們一隻手都拉不上去，爲什麼？因爲對一根草繩來說，一隻手或胳膊都顯得太重了，如果硬拉就會把繩子弄斷。如果換成是麻繩，就可以把我們一隻胳膊拉上去，但全身還是拉不上去，因爲它承受不住全身的重力。再堅固一點的就是鐵繩，鐵繩可以把我們半個身子拉上去，全身還是拉不上去，還是承受不住這個重力，硬拉還是會斷。要想讓我們的全身一齊拉上去，非得金剛繩不可，因爲它堅固不斷，無論你給它多麼大的負重，它都能承受住。因此，師徒之間達不到鐵繩和金剛繩的程度，根本拉不上去，因爲一拉繩就斷。繩斷的意思就是師徒之間的關係斷裂。

所以如果關係不堅固，衹是草繩關係，師父就沒有辦法調教或教育弟子，對他的態度稍微嚴肅一點，他立即就跑了，師父還得時刻哄著他。所以現在沒辦法帶弟子，現在是師父怕弟子，整天看弟子的臉色，弟子哪天高興了，師父才敢多說幾句，哪天要是不高興，師父得閉上嘴。那就是草繩關係，最多是個麻繩關係，經不起時間和重量的考驗，師父就沒辦法在他身上施加調教。

我有個很好的朋友叫劉光明，他是一個大圓滿成就者。他的根本上師就是第五世多智欽活佛（1962—），多智欽是轉世名（目前共計轉了五世：第一世多智欽・晉美・琛列沃瑟、第二世多智欽・晉美・彭措炯乃、第三世多智欽・晉美・丹貝尼瑪、第四世多智欽・仁增・丹貝嘉參），他本人的名字叫龍洋，是多智欽寺[1]寺主，也是青海省政協委員。龍洋活佛的修證那是厲害到驚世駭俗的程度，他可以把很長的鋼針塞到嘴裡乃至嗓子眼，塞完了再把嘴抿上，大約一分鐘後再吐出來，鋼針就被打成結了，這還不算最厲害的。他真正厲害的是大圓滿成就。之前他不知道他的大圓滿修到什麼程度了，就想試驗一下，於是找了一塊三角形的黑石頭，扁扁的，他用大拇指往石頭上按，看看石頭是否變化，如果石頭變化了，證明大圓滿就修得差不多了，如果沒有變化，證明大圓滿還沒修成。他每隔幾天就在這一塊小黑青石上按手印，就像按豆腐一樣地按下去，一共按下了幾十個大拇指手印。這個手印有多深呢？他的大拇指有多厚手印就有多深。按著按著，他就又拿鐵釘用大拇指按到石頭裡，所以那一塊石頭被他按進了好幾個鐵釘，只露出了鐵釘的釘帽，也就是整個鐵釘全被他按進石頭裡去了。現在這塊石頭已經成了世界上最爲奇跡的石頭。這就是他的修行。所以他是當代名副其實的大圓滿成就者，第五世多智欽活佛。下面對他的生平做一個簡單介紹。

1962 年第五世多智欽・龍洋仁波切在眾多瑞象中降生於青海省多科山谷的嘉秀部族。龍洋仁波切尚在母親腹中時，就被大成就者認證爲第四世多智欽・仁增・丹貝嘉參的轉世。龍洋仁波切天資聰穎、智慧超群，在父親的指導下一年之中便修完了三遍五加行。1980 年，色拉陽智認證仁波切爲第四世多智欽・仁增・丹貝嘉參的轉世，並給仁波切起名爲「龍洋」，加到仁波切原有名字中。同年，時任多智欽寺寺主的塔洛仁波切認證龍洋仁波切爲第四世多智欽・仁增・丹貝嘉參的轉世。1981 年，第四世多智欽・仁增・丹貝嘉參的弟子、大成就者揚唐仁波切給予龍洋仁波切以認證。1982 年 5 月，時任寺主的塔洛仁波切在多智欽寺爲龍洋仁波切舉行了莊嚴的坐床儀式。

舉行坐床儀式時半個西藏的藏民都前去參加，那場麵人山人海，據說有幾十萬人，可見那個規模之大。因爲他是個大活佛，上一世的造詣本來就很高，所以這一世他在藏民心目中的威望也非常高。就是這樣的一

[1] 多智欽寺又名多知欽寺、多佐千寺、多珠清寺等，至尊多智欽仁波切，是以寺院來命名的，多智欽爲大成就之意。多智欽仁波切是大圓滿隆欽寧提（即隆欽心髓）的根本法主和持有者。晉美林巴將完整的隆欽寧提教法傳給其心子，即第一世多智欽仁波切，第一世多智欽・晉美・琛列沃瑟、第二世多智欽・晉美・彭措炯乃、第三世多智欽・晉美・丹貝尼瑪、第四世多智欽・晉美・土登春雷花桑布（即現居印度的竹青仁波切），歷代多智欽不斷傳法給寧瑪派六大寺系（多傑紮寺、敏珠林寺、雪謙寺、佐欽寺、噶陀寺、白玉寺），才有隆欽寧提今天廣大的傳承。中間曾有不斷合并的傳承，如貝諾法王等，但隆欽寧提的唯一持有者仍然是多智欽仁波切，也衹有多智欽仁波切，不衹是口傳、教傳，同時也是幾種傳承形式的匯合，注入累世的多智欽仁波切法系中。

個活佛，到了寺廟坐床以後，就開始進入了正常而緊張的學習階段。1984 年 4 月，他來到聖地喇榮五明佛學院，拜晉美彭措仁波切[1]（法王如意寶）爲上師學習佛法。在龍洋仁波切到達五明佛學院的那一天，晉美彭措法王事先對身邊的眷屬囑咐說：「今天，我們這裡將到來一位足以值得我們所有人驕傲的活佛。但是，你們（在他面前）要（裝作）看低他……」上師對他做的第一件事情，就是要求他掃地去。他掃了幾天，實在不想掃了，就跟上師說：「我能不能去修法？我是活佛，我要修法，不能掃地。」上師說：「什麼？本來我還決定你掃一年就可以不掃了，既然你這樣說，那就再掃一年吧。」從此以後，他就沒有好日子過了，他的上師不斷地刁難他，一直刁難到將近三十歲。所謂的「刁難」就是哪壺不開提哪壺，哪壺開了就不提。有一次要修大殿，上師就讓他一個人去弄——扛磚頭，找工人，一切一切都讓他弄，弄得不好還要挨批評甚至挨罵。而且越是在人多的時候，他上師每當講反面教材的時候，總是拿他爲例，弄得他很沒面子，或者是他越得意的時候，他上師就開始給他找麻煩。但是多年來，他從來未對他上師產生過一次哪怕是一秒鍾的怨言，爲什麼？他說：「很簡單，我已經把我的身口意供養給我上師了，就這一個原因就夠了。」

後來開始給他正式傳法時，他師父才告訴他說：「你不要怨恨我，我這麼多年整天刁難你，就是爲了打掉你的傲慢心。因爲你是非常大的活佛，大家都很恭敬你，崇拜你，無論你走到哪裡都有幾十萬人追隨，給你掌聲和鮮花，這樣你就難免浮躁、虛榮。如果你擁有一顆浮躁和虛榮的心，怎麼能修行呢？怎麼能作爲眾生的依怙呢？怎麼能成爲一代導師呢？所以我爲了消滅你的自我、自大，用了這麼久的時間磨煉你。現在你終於沒有了自我，沒有了自大，也沒有了虛榮，我可以給你傳法了。」上師一傳法，講到哪裡，他就成就到哪裡。把大圓滿傳完後，他稍一閉關就修成了，所以他幾乎不用怎麼修行就成佛了。由此可知他是當代西藏不用修行就成佛的人，他只是稍事做個修行的樣子便成就了。

爲什麼他能成就？就是信心。他對上師的信心是金剛繩般的信心，永不中斷：我既然拜你爲師，把身口意交給了你，與你建立了誓約或契約，那麼這種約定就是生生世世的。如果他沒有這麼堅定的信心，如果他跟師父之間沒有達到金剛繩關係的程度，那麼他師父越是在人多的時候，越是批評他而把他搞得很沒面子，他早就跑了。他威名遠揚，可不是一般人，他的前世就是第四世多智欽活佛，圓寂時就是一邊跳著金剛舞步，一邊騰空飛走的，這就是大圓滿的最高成就。所以他到哪裡都可以過得很好，何必要在上師這裡受氣？無論他到哪裡，哪裡就把寺廟供養給他，哪裡的師父及其弟子就拜他爲師，跟隨他修行。他可以在一個月之內號召幾十萬弟子。就是這樣一個極具號召力和威望之人，在其上師處受氣，上師對他是哪壺不開提哪壺，看不順眼就批評，而且還不是一次兩次，也不是一年兩年，而是自從拜師之後，六七年下來無休無止地挨批評。如果沒有金剛繩關係，他能堅持下去？所以說弟子難以調教就難在這裡。非得有金剛繩關係不可，但現在和師父有金剛繩關係的找不出幾個來了，所以現在的弟子特別難調教。

現在（2014）的龍洋活佛也剛五十二歲，他就是我的好朋友劉光明的根本上師，劉光明跟他修行的就是大圓滿。劉光明也是個億萬富翁，有幾個上市公司，但他見到龍洋活佛的時候，是那麼謙卑、無我，對上師具有堅定的信心。如果你不在現場，我是沒有辦法講清楚當時的氣氛的。好多事情你都必須在現場，才能夠體會到那種加持力和攝受力。如果我在這裡給你們講，它就變成了乾巴巴的幾個文字，你們是體會不到那種氛圍的。我是在拜見龍洋活佛的時候，恰巧我的這個朋友就在旁邊，所以我是親自見到朋友作爲弟子的那種虔誠以及他與上師之間金剛繩般的關係。

我有一百個理由相信，如果他們師徒二人走在馬路上，迎面有一輛車撞過來，我的這個朋友一定會把他

---

[1] 法王如意寶晉美彭措（1933—2004），男，藏族，1933 年生於青海省班瑪縣境內的多科智美曲列（意爲「法源之地」）。著名的寧瑪派高僧、佛教學者、大成就者，我國藏區最大的佛學院——色達喇榮五明佛學院的創始人和首任院長，當代藏傳佛教中最具影響力的偉大上師之一。
晉美彭措法王一生致力於弘法利生事業，整頓佛教、廣傳佛法，在中國藏區、漢地，以及尼泊爾、印度、不丹、日本、美國、加拿大、英國、法國、德國、荷蘭、新加坡、馬來西亞等地都留下了珍貴的弘法足跡。他以深宏的慈悲之心攝受了難以計數的佛教四眾弟子，培養了眾多優秀的佛教人才，他的弟子中有許多人如今也都是備受世人敬仰的高僧大德，正在世界各地弘揚佛法、利濟眾生。

師父推到旁邊，甘願自己被車撞死。我之所以這麼堅定地相信他會本能地這麼做，就是因爲他願意用整個生命來承接他師父的生命，這就叫心心相印，這就叫生命傳承，這也是我們所講的金剛繩關係，堅固不斷。

如果沒有這樣的關係，師父是沒有辦法往深處調教你的，衹要往深處一點去，你的那種習氣和業力就會跑出來阻擋住師父的教導，也就是說，師父穿不透你那堅固的業力和習氣的鎧甲，也扭轉不了它們。你們千萬不要小看習氣、業障和自我的堅固性和頑固性。那麼如此堅固的自我以及頑固的習氣、業障，如何才能最快速度地摧毀？衹有兩個字：信心。衹有用金剛繩般的信心才能摧毀得了它們。

但注意，我們這裡談的不是信仰，而是信心，信心比信仰更重要。信仰算什麼？到寺廟燒兩炷香，拜一拜佛，就叫信仰。信仰是不求甚解的，很多時候是非理性的盲目之信，信徒把信仰的对象視作高高在上的不可逾越之存在。我們瞧不起信仰，我們要的是信心，信心是在理明法透的基礎上，是在全方位瞭解一個體系和學派的義理，以及歷代聖賢之功德事蹟和偉岸人格，而從內心深處生起的信任，并發心要成爲甚至超越他們。因此，信心比信仰珍貴一萬倍。

這就是外皈依之皈依上師。總結一下我們講的幾點主要內容：首先，我們講了之所以要皈依上師就是因爲我們還處於顛倒無明之中而沒有生起足夠的甄別是非對錯之能力；其次，還講了皈依上師的具體內容就是將自己的身口意無條件地奉獻給上師；再次，講了我們與上師之間的信心，這個信心由低到高可比喻爲草繩、麻繩、鐵繩和金剛繩，四繩分別對應著密茶一味的四個境界。下面再講講內皈依。

⑵內皈依

比外皈依更進一步的是內皈依。什麼是內皈依？當我們的知識儲備到一定的程度，當我們的心智成長成熟到一定的時候，我們對很多事物就有了判斷力。用西方的話說，就是我們生起了「理性」，其實，這裡生起的是「知性」——後天的經驗知識和科技知識，但西方人稱之爲「理性」。「在西方，『理性』一詞只不過是『知性』和『邏輯性』之別名。故在西方文化語境下的理性，是不能爲人們帶來開悟和解脫的，它衹能爲人們提供對客觀事物的認識，以及使思維更加邏輯化和合目的性。」「在東方，我們視宇宙和生命的本體爲『道理』——萬物和生命存在的終極之理體，此理體或道理，簡稱爲『理』或『理性』。……此理性認識和理性思維，是可以帶來直接的開悟和解脫的。」（摘自拙作《〈瑜伽經〉直解》）

也就是說，到了內皈依層面時，我們的知性已經獲得了一定的成熟，我們對一些事情，已經有把握給出正確的抉擇與判斷。這個時候，我們就不再事事依靠師父了，就可以從師父那裡適當地收回一部分抉擇權，但還不是全部收回。對一些有把握的事情，運用自己比較成熟的知性和知識儲備去給出正確的抉擇，就是皈依自己相對成熟的心智和知識，這就是內皈依。

⑶密皈依

內皈依再進一步是密皈依。當我們內在的氣、脈、明點（關於氣、脈、明點，讀者可結合前文「大圓滿香道」所介紹的大圓滿內容，以及下文密茶一味的相關內容來理解）以及身口意淨化到一定程度，從氣、脈、明點中自然地就會生出很多智慧。儘管這個智慧還不是終極智慧，也不是智慧的全部，但相對於我們平時的智慧而言，這個智慧是有極大提陞的。那麼這個時候，我們就可以皈依氣、脈、明點，這就叫密皈依。密皈依是把我們整個身家性命都皈依到氣、脈、明點裡去，如果沒有修證很難把它說清楚，當我們修行並有一定的證悟之後，自然就能夠明白這句話的含義。現在沒有修證，講得再多我們也難以明白。到了一定的時候，我們慢慢地就會明白，氣、脈、明點原來是這樣的，此時我們自然就會把整個身心交給它。這就是密皈依。

⑷極密皈依

密皈依之上就是最高境界的皈依：極密皈依。到了最後，心性或曰般若成了我們的終極之師。當心性或曰般若顯化時，不管它是部分顯化還是全部顯化，衹要有一定的顯化，它就是我們的天然之師，也是我們的

終極之師。這個時候，我們皈依的是心性或曰般若，因此叫極密皈依。

總而言之，皈依一共有四個層次：外皈依、內皈依、密皈依和極密皈依。這四層皈依包含了修行的全部歷程，包含了從凡夫到解脫、覺醒的全部過程。所有的修行，到最後都是在修皈依。別的法可修可不修，但皈依是非修不可的，一切法門自含於皈依之中。

當我們明白了皈依之理後，就先從外皈依——皈依上師開始修行，衹有真正皈依上師了，修行才算上路。可是，很多時候我們不願意把自己交出去。我們總有一種自大、自戀和能不夠，總是覺得自己就能判斷很多事情，自己就能抉擇很多事情，甚至比師父抉擇得更好。有這樣的認知，我們就不可能老老實實地把甄別權和抉擇權交給師父。這樣，我們就沒有做到皈依。爲什麼我們不願意老實皈依，不願意把抉擇權交出去？因爲我們認爲自己能把善惡美丑判別清楚，但那衹是我們的認爲，不是事實。事實上，我們跟拜師之前的顛倒夢想沒有任何差別，仍然生活在重重顛倒與無明之中。衹要我們的顛倒無明還在，我們的抉擇就不可能正確，因爲我們會把對的當成錯的，把錯的當成對的。我們對每一件事情的抉擇都是錯的，我們的人生不可能改善，不可能變好。我們的人生只會陷入惡性循環，只會越來越差，不會越來越好。所以如果我們沒有做到真正的皈依，拜了師跟沒拜師是一樣的，不要以爲拜了師，我們的一切就會變好，不是的。衹要沒有經過把抉擇權老老實實地交給師父一段時間的過程，我們就不可能得到心智上實質性的成長，我們的整個身心就不可能得到實質性的淨化與昇華，我們的三觀、意識形態、反應模式、思維模式、行爲模式，包括看問題以及處理問題的慣性模式等，就不可能發生實質性的改變。

因此，要想自己的身心發生實質性的提陞與改變，就必須經過一個把整個身心老老實實地交給師父的過程，也就是要把全部的抉擇權交給師父。透過師父的眼睛看世界，透過師父的耳朵聽世界，透過師父的大腦思考世界，透過師父的言行進退行止。不嚴格地經過這個階段，就沒有實現外皈依。外皈依都沒有完成，就不可能過渡到內皈依，就永不可能實現內皈依，內皈依實現不了，就不可能過渡到密皈依，密皈依實現不了，也不可能過渡到極密皈依，這樣我們就找不到最終極的師父——心性。心性也即與生俱來的般若智慧是我們的終極師父或曰歸宿。但在這個終極的歸宿之前有三個重要環節——外皈依、內皈依、密皈依必須要完成。衹要沒有很好地完成這三個皈依，我們就沒有辦法實現第四個極密皈依，這個內在的終極師父就永遠彰顯不出來。

有些人連外皈依都沒有完成，卻極度無知和狂妄，總是試圖一步跨入到極密皈依中，到處宣稱我們內在的心性就是我們的終極師父。這句話沒錯，但對他而言是廢話，沒有意義。因爲他內在的心性沒有彰顯出來，所以這句話在他那裡衹是理論上成立。但是他以這句話爲藉口來迴避前三個皈依，不去老老實實地經歷它們，試圖一步就跨入到極密皈依中，事實上他開啟不了自己的心性。所以，宣稱以自性爲師是一個謊言，這不過是一個擋箭牌。我以自性爲依，我就是我的師父，我不需要我之外的任何師父：看這話說得多麼鏗鏘有力！看這話說得多麼豪邁！

不要鏗鏘啦，你只剩下「空腔」；不要豪邁啦，你只剩下「嚎叫」。這種「鏗鏘」與「豪邁」純屬自欺欺人，修行界稱之爲「不老實」。修行首先要把整個身段放下來，把身心沉下來，要開放、虔誠、接收。不放下身段，你就不可能完成外皈依。沒有外皈依何來內皈依？沒有內皈依何來密皈依？沒有密皈依何來極密皈依？說我就是我的師父，這句話對於大成就者來說是事實，但對你來說這不是事實，而是大話，是打妄語。這衹能說明你不是一個老實的修行人。

最後，師父說所有的修行都是「放下身段，老實皈依」。我們首先做好外皈依，外皈依做好了自然就過渡到內皈依，內皈依做好了自然就過渡到密皈依，密皈依做好了自然就過渡到極密皈依。注意，這都是自然過渡的，這個很重要。

邱光順先生在一番教導後總結說：「衹有真正踐行皈依的人，纔是真懂修行的人，纔是真掌握修行竅訣的人。師父我修行幾十年，重新領悟這個皈依後，得出一個結論：不管儒家、佛家、道家還是其他百家，到最後講的就是一個皈依，皈依修好就什麼都成就，皈依沒修好則說什麼都枉然。我剛纔教導你的這四層皈依包含八萬四千法門，是一切修行之竅訣。你衹要老實地去踐行皈依，就什麼都成了。」師父講完，又對我囑咐說「切記！切記！」

這是我從印度剛回國時，邱光順師父給我的開示。我一邊喝著禪茶，一邊聽師父教導，印象特別深刻，也給我以很大的啟迪。我回來後反覆思量，果然如此！我在其後的讀書學習過程中，的確如師父教導的那樣，無論讀什麼樣的書，我都能從這些教導的背後看到「皈依」二字。別人有沒有看出來我不知道，但至少我在師父開示了皈依的內涵以後，再看任何書，無論是佛家禪宗、密宗的書還是儒家的書，我都能從這些書的字裡行間，看到它的背後無非就說了兩個字——皈依。果然如師父所說，皈依是百家之精華，是八萬四千法門之秘訣，無論說它怎麼高都不爲過。

㈡發心

發心是一個修行者必備之前行。發心有三個環節，或者說發心分爲三個步驟：第一步是立志；第二步是守心，也就是守護所立之志向，不忘初心；第三步是換心，也就是逐步地將自我心和小我心換掉，直至徹底轉換成聖心。這三步互爲因果，一氣呵成，構成一個完整的發心。

1.立志

佛家講的發心就是儒家說的立志。儒家說，學者先需立志，若志不立則學無以進。儒家講學者先需立志與佛家說修學先要發心是一樣的意思。「發心」是個簡稱，它的全稱是「發菩提心」。「菩提」不僅僅是佛家用語，也是印度文化中的一個重要概念。「菩提」是梵文 Bodhi 的音譯，也就是覺悟的意思，「發菩提心」就是發覺悟心，通俗地說就是發成佛心，或曰發成聖心。

因此，「發心」就是指，從現在開始，我要立志成佛成聖，或曰我要下定決心成聖成佛，讓自己的內內外外、上上下下所有的言談舉止都合乎這一總目標。從現在開始，唯此目標爲追求，所有的言行必須符合此唯一標準，必須有助於實現這一總目標，凡不合乎這一總目標的任何言行都將被拒絕，被剔除，這就叫發菩提心，簡稱「發心」。所以不要把發心宗教化、神秘化。四川人說話喜歡帶個口頭語「格老子」。「發心」用四川話說就是「格老子我一定要成佛」。發心很重要，我們萬萬不要小看它。

一個學者如果不立此成佛成聖之志，一定會在以後的生活中，被種種力量所左右，被種種慾望所誤導，能不能堅持下去都不好說。爲什麼說「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」？因爲很多人志向不清楚，目標不明確，意志不堅定。所以，他走著走著就堅持不下去了，或走著走著就被各種誘惑所迷而誤入歧途，總之就是放棄了初心。衹有發心立志，堅定地把初心貫穿下去的人才能有所成就。世事如此，修道之事同樣如此。怎樣才能把初心貫穿下去？那就要發個狠，起個誓，立個志，這個狠、這個誓、這個志就是發心——「格老子我一定要成佛！」

2.守心

發心是重要的，但衹有發心還不夠。我們有了一個堅定正確的發心後，還要不斷守護和鞏固這個發心，這就是所謂的不忘初心！

中國共產黨之所以能夠帶領四萬萬國人推翻三座大山，拯救全中國；之所以能夠帶領全國各族人民走向解放，改天換地建設新中國：就是因爲共產黨人始終不忘初心，才能夠完成這麼偉大的事業。在完成此偉業

的過程中，不得不提長征[1]這一偉大的事蹟。這體現了中國共產黨領導紅軍的非凡智慧以及大無畏的英雄氣概，長征行程二萬五千里，戰勝無數的艱難險阻，最終取得勝利，開啟了爲實現民族獨立、人民解放而鬥爭的新征程。其實，在長征途中，可以有一萬個理由放棄，可以有一萬個機會跑掉。把槍一扔不幹了，找一個老鄉家躲起來，在那種兵荒馬亂的時候誰都找不著你。但紅軍幾乎沒有一個逃兵，要麼死在革命路上，要麼堅持到陝北根據地繼續革命。是什麼讓他們堅持走過二萬五千里長征路？是信念！現在很多人偷換概念，說當年他們是因爲有信仰才堅持下來的。長征路上的紅軍又不是宗教徒，哪裡來的信仰？支持紅軍的不是信仰，是信念！是馬列主義給他們的信念，是毛澤東給他們的信念，而讓他們最終走下來的。宗教狂徒才大談什麼信仰，戰無不勝的紅軍堅定地擁護偉大的共產主義精神，並甘願爲之獻身，這是信念。共產黨人始終秉持著這個信念，不忘初心，永葆本色，才取得最終勝利。

修道人也是這樣。修道人要想堅持下去，也必須有紅軍走長征時不忘初心之寧死不屈的信念，這就叫發心。發心做到位了，一切修行才能水到渠成。沒有一個很好的發心，整天三心二意，東想西想，這樣的人什麼都做不成，因爲他守不住初心。守住初心是很難的，尤其是現在這個社會，各種慾望和誘惑鋪天蓋地，充斥著生活的方方面面。一個人要在這個慾望和誘惑的大海中，找到自己正確的方向，堅持不失自己的初心，這對每個人而言都是生死般的考驗，是極爲困難的。沒有堅定的發心，沒有達到百分百的發心都不行。如果只發百分之九十的心，那另外的百分之十就成了你的軟肋。誘惑和慾望就會從你這百分之十的軟肋處或曰薄弱處攻破，從而摧毀、扭曲你百分之九十的信念，逼你放棄。必須是百分之百的信念才能夠在充滿慾望的大海中、在充滿誘惑的森林中穿行下去，最終越過慾望大海或穿過誘惑森林到達彼岸，這就是發心的重要性。因此，第一步是先有一個正確而堅定的發心，第二步是對這個正確的發心進行守護與鞏固，也就是要做到不忘初心。我們要始終都能夠不忘初心，才能順利過渡到第三步。

3.換心

做到立志發心以及不忘初心這兩步後，才能實現第三步的換心。所謂「換心」，就是用聖心來置換我們之前的凡心。

我從十來歲時就步入修行，後來到處拜師訪友，從中國漢地走到中國西藏，又從中國西藏走到印度，再從印度走回國來。其間接觸了各個流派數不勝數的修行者，可以說，我遇到的修行者比我遇到的普通人還要多。我平生的主要時光都是和修行人共同度過的，所以我跟修行人在一起的時光比跟普通人要多得多。由於大部分時間都在和形形色色的修行人相處，因此我對修行人的瞭解比對普通人的瞭解要多得多。其中，我就發現大多數的修行人，無論他是學佛、學道、學儒、學瑜伽，還是學耆那教等等，都在犯一個重大且致命的毛病：他們總是希望用一顆凡心來求得聖果！「希望用一顆凡心求得聖果」這句話如果換一種方式來表達，就是他們不願意完成一個修行人最爲重要的環節，或者說必須完成的任務：換心。「換心」就是拿聖心來換我們之前的凡心。用聖心換凡心的本質是：從此以後，我們就以一個聖人的標準要求自己。

王陽明在換心方面就做得比較好。先將他的生平簡單介紹一下。王陽明（1472—1529），名守仁，字伯安，號陽明，浙江餘姚人。他出生於詩書世家，先祖可上溯到東晉宰相王導[2]，父親王華是明憲宗時期的狀元。王陽明一生坎坷而富有傳奇，他童年時五歲才開口說話，十二歲在京城私塾就立下聖賢志；青年時廣學佛道

[1] 紅軍第一方面軍、二十五軍、四方面軍和紅二、紅六軍團在1934年10月至1936年10月先後實行的戰略轉移，通稱長征。1934年10月紅一方面軍從閩西、贛南出發開始長征，於1935年10月到達陝北根據地。1934年11月紅二十五軍從河南羅山出發開始長征，1935年9月到達陝北根據地。1935年3月紅四方面軍離開川陝根據地，開始長征，並於6月間與紅一方面軍在懋功一帶會師，後因張國燾進行分裂活動，率軍南下，退到甘孜。1935年11月紅二、紅六軍團從湖南桑植出發開始長征，並於1936年7月在甘孜與紅四方面軍會師。紅二、六軍團與紅三十二軍共同編成紅二方面軍，並同四方面軍官兵一起戰勝了張國燾的分裂主義，紅二、四兩個方面軍共同北上。10月，與紅一方面軍在甘肅會寧地區勝利會師。紅軍第一、二、四方面軍的會師，標誌著紅軍長征的勝利結束。（袁世全、馮濤主編：《中國百科大辭典》，華夏出版社1990年版，第681頁。）

[2] 根據束景南先生的考證：王導的祖父王覽是東晉王羲之的曾祖父，因此王陽明與王羲之有共同祖先，但非王羲之一脈的後裔。（詳見束景南《王陽明年譜長編》，上海古籍出版社2017年版，第1—9頁。）

儒，格物窮理，考試時卻屢次落第；中年時遭人陷害，被廷仗幾十大板後貶謫龍場；龍場悟道後重新步入仕途，屢擔大任，親手平息了寧王之亂[1]，挽危局於既倒，拯救了明王朝的歷史命運，在公務繁忙之際仍不忘講學佈道；老年時桃李滿天下，弟子中高官顯貴無數。在短暫的一生中圓滿完成了「立德、立功、立言」之三不朽偉業。

當年王陽明被貶貴州龍場，生活拮据，漫山大雪，沒柴沒糧，鍋無果腹之食，身無御寒之衣，幾乎飢寒而死。這個時候王陽明是怎麼起心動念的呢？他就對自己說，不知道聖人到了他這一地步會怎麼想，原話就是：「聖人處此，更有何道？」這句話清清楚楚地表明，王陽明成功地完成了換心。他後來能夠在龍場悟道，跟這個換心有極大關係。王陽明龍場悟道之公案歷來爲學人所重視，現將這段公案摘錄如下：

（正德）三年戊辰，先生三十七歲，在貴陽。春，至龍場。……龍場在貴州西北萬山叢棘中，蛇虺（huǐ）魍魎（wǎng liǎng），蠱毒瘴癘，與居夷人鴃（jué）舌難語，可通語者，皆中土亡命。舊無居，始教之范土架木以居。時瑾憾未已，自計得失榮辱皆能超脫，惟生死一念尚覺未化，乃爲石墩（dūn）自誓曰：「吾惟俟命而已！」日夜端居澄默，以求靜一；久之，胸中灑灑。而從者皆病，自析薪取水作糜（mí）飼之；又恐其懷抑鬱，則與歌詩；又不悅，復調越曲，雜以詼笑，始能忘其爲疾病夷狄患難也。因念：「聖人處此，更有何道？」忽中夜大悟格物致知之旨，寤寐（wù mèi）中若有人語之者，不覺呼躍，從者皆驚。始知聖人之道，吾性自足，向之求理於事物者誤也。乃以默記《五經》之言證之，莫不脗合，因著《五經臆說》。（錢德洪《年譜》）

由上可知，自他十二歲發心立志要成爲聖人，一直到他將近四十歲在龍場實現悟道，在漫長的前半生裡，王陽明整個人始終都生活在聖心之中，而不是生活在凡心之中。他時刻以聖賢的眼光、境界來對待當下的種種遭遇。凡是遇到重要之事，無論是順境還是逆境，馬上生起一個念頭：如果是孔子、孟子、顏回、子貢這些聖人，遇到了我此時此刻的好事，他們會不會得意忘形呢？如果他們不會，那我也不會。如果聖人此時此刻也窮途末路，飢寒交迫，他們會不會怨天尤人，自暴自棄呢？如果他們不會，那我也不會。衹要是聖賢們不會做的我就不會做，衹要是聖賢們會做的我就會做，總之，每一個起心動念都以聖賢爲標準。現在，我被流放到這個蠻荒的龍場，瘟疫四伏，飢寒交迫，時刻處在生死的邊緣。如果聖人也遭遇我這樣的困境，會不會像普通人那樣咒天罵娘呢？聖人在這個狀態下會不會鼓足勇氣、打起精神重新活出一番精彩呢？王陽明說如果換作是孔子，他堅信孔子不僅不會咒天罵娘，反而會打足精神重新活出一番精彩，他敢肯定孔子會這麼做，既然孔子會這麼做，那他也會這麼做。

所以王陽明到了龍場以後，面對著淒風苦雨，沒有生起一個咒天罵人的念頭，而是傚彷孔孟，打起精神活出一番精彩。他突然發現，山高皇帝遠，此時正是讀書時，太好了！之前忙於公務，沒時間讀書，疏忽了學業，每每引以爲憾。現在不遺憾了，現在想做事都沒事可幹，冰天雪地的哪裡有事？現在有的是時間，太好了，終於滿足了我這麼多年想讀幾本書的心願！就這樣，王陽明鑽進了書裡，越讀越有味道，讀到了廢寢忘食的地步。這就是他能悟道的前提條件和心理條件。要是換作普通人，就會被環境牽著鼻子走，整天看天看地看周圍，既沒吃的也沒穿的，看哪都是煩心事，看哪都是悲苦事，總之深陷在無邊苦海中。

一個人到底是沉淪在無邊苦海之中，還是振奮精神活出一番精彩，完全取決於自己的調心和換心：是處處以聖人之心爲心，還是處處以凡夫之心爲心。如果我們處處以凡夫之心爲心，那就永遠是凡夫，不可能獲

[1] 武宗在朝內胡作非爲，藩王便在外窺伺皇位了。早在正德初，江西的寧王朱宸濠便積極培植自己的勢力，圖謀奪取最高權力。他常向武宗獻媚，并用重金收買了皇帝身邊的佞臣，錢寧等就爲他說好話，而揭發他的人往往被殺害。當時武宗一直沒有子嗣，寧王指望自己的兒子能入繼皇位，所以暫時沒有起兵。而江彬一黨正想搞掉錢寧，便揭發寧王的陰謀，正好朱宸濠逼迫江西官民上疏稱讚自己孝敬勤政，武宗閱奏後又驚又氣，說：「百官賢當升，寧王賢想幹什麼?要把我置於何地?」便下令收回寧王的護衛軍隊，並派人去教訓他。寧王知道以兒子入嗣已經無望，便悍然發動叛亂。正德十四年（1506）六月，地方官到王府慶祝寧王的生日，王府侍衛將他們包圍，寧王聲稱「奉太后密旨，令起兵入朝」，殺掉不順從的官員，然後率大軍沿江而下，圍攻安慶。南贛巡撫王守仁集結兵力，乘南昌空虛，攻剋了寧王老巢，寧王大吃一驚，馬上回救，在中途與明軍大戰，寧王大敗，將士焚溺而死者三萬餘人，寧王等被擒。（許嘉璐主編，程郁、宋衍申編著：《中華史畫卷》，南方出版社 1996 年版，第 137—138 頁。）

得任何聖果。諷刺的是，我這半生來接觸的無數個學佛、修道、練瑜伽的修行人，幾乎無一例外都有一個通病：牢固地持守著一顆凡心而又狂妄地想獲得聖果。他一邊把自己那顆凡心像寶貝一樣地持守著，整天站在凡夫的角度和境界上起心動念，不願意放下，一邊又時時刻刻妄想著自己能成佛成聖，幻想著擁有龍洋活佛那樣厲害的功夫，可以在石頭上按出幾個手印，或是像他師父潘麟先生那樣可以給大家開頂。他就是這樣一邊死死地抱著凡心不丟，一邊又做著獲得聖果的美夢。聖果不是不可希求，它完全可以希求，但前提是要換心，心不換，永不得聖果。

所以，要想獲得聖果，就必須下定決心換心！把之前的自我之心、小我之心徹底丟掉，處處以無我爲心，以聖心爲心。處處想著如果師父處在我現在的狀態，他會怎麼想？他會怎麼做？如果孔子和佛陀這些聖賢處在我現在的位置，他會怎麼想？他會怎麼做？就這樣一點一點地換，直到最後把自己所有的小我、自我全部換掉。這時，發心的三個環節就全部完成了。

因此，正確立志，堅定守心，成功換心，這三個環節都做到，才算完成了發心！發心的三個環節互爲因果，一氣呵成。衹要把發心的三個環節做到位，則修行無有不成。反之，修行之所以不成，就是因爲沒有很好地把發心的三個環節做到位。

㈢正見——緣起與性空

正知正見是茶道重要的前行基礎，若沒有正知正見，修習茶道就如同盲人摸象，沒有不偏的。修習茶道不可有任何盲目的迷信，必須要有正知正見，通徹緣起與性空之理。不要把師父、師爺和祖師聖賢的什麼慈悲力、功德力等等當成一種不可知的東西甚或迷信放進去。不要做任何盲從的模仿，一定要有真實、清晰的思維，明白這種表現和體驗是怎麼來的，如此才會有良好的結果。

密宗是第三期佛法，包括密宗在內的整個佛法就是建立在緣起之上的。關於緣起的學問就叫緣起論。緣起的「起」就是生的意思，故「緣起」就是緣生，「緣起論」就是緣生論。「緣起論」就是解釋這個世界、萬事萬物、社會、人生以及各種精神現象等等是怎麼來的。

什麼是緣起？任何一個事物都不是單獨構成的，都是由幾個事物同時構成的，即諸多因緣有機地結合在一起才誕生一個事物，這就叫緣起。譬如一棵樹不是憑空誕生的，而是由樹種、土壤、空氣、水、陽光，再加上相應的季節等這諸多因素的有機結合，種子才慢慢地長成一棵樹的。諸多因緣聚合在一起就會現出萬象，呈現在你的視覺中就叫事物。萬物僅僅是一個呈現，所有的事物都是不存在的，就像天空的彩虹一般，好像它真的在天上，其實天上是沒有彩虹這種東西的，它衹是各種因緣聚合在一起，呈現在我們視覺中的一種幻覺。天空出現了一條彩虹，就叫緣起。萬物都是這樣呈現的。

緣起論是釋迦牟尼成佛後獨創的一個學說。所有的佛法——小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法（密乘佛法）都是建立在緣起論的基礎上，因此要想瞭解小乘何以爲小乘，大乘何以爲大乘，密乘何以爲密乘，就要從緣起論上下手。掌握了緣起論，就掌握了各乘佛法之要點，各乘佛法之特色，各乘佛法之靈魂。

小乘、大乘和密乘各乘佛法對緣起的理解是不一樣的，因此各乘佛法產生了各自不同的緣起論，下面分別闡述之。

1.小乘緣起

小乘一般稱爲「二乘」，即聲聞乘和緣覺乘之統稱。聲聞乘最爲基礎也最爲低級，比聲聞乘略高一點的是緣覺乘。但佛家很少談及緣覺乘，更多的是談論聲聞乘。聲聞乘和緣覺乘分別對應兩個緣起：業感緣起和十二因緣緣起。

⑴業感緣起

「業」是印度文化中最基本的哲學、道德和宗教概念。業的內涵十分深奧而廣泛，如果用現代語言來講，「業」相當於「行爲」，以及這些行爲在當時或過後產生的相應的慣性力量和對這些行爲產生的自動記憶。這種慣性力量被稱爲「業力」，好的業力產生善業，壞的業力產生惡業。印度哲學將一切生命存在行爲劃分爲身體行爲、語言行爲和心理（意識）行爲三大行爲，三種行爲均可形成三種相關的持續不滅的力量，即身業、口業和意業三種業力。

業感緣起的「業」就是指這些身口意產生的善業、惡業和無記業（無善惡的業），「感」是指感應、感召。業感緣起認爲，惡業感召惡業，善業感召善業；個人的行爲感召個業，群體的共同行爲感召共業。比如，你爲什麼長得丑呢？那是因爲你惡業太多而感召來的。你爲什麼長得美呢？那是因爲你善業多而感召來的。你爲什麼人生過得很順呢？那是你的善業感召的。你爲什麼總是倒霉呢？那還是你的惡業感召的。我們這個時代之所以是這個樣子，就是我們這群人共同做了某類事情所感召的。一個時代之所以不好，就是因爲這個時代中的每一個人都做了一點不好的事而感召來的。反之，一個時代之所以好，那也是因爲這個時代中的每一個人都做了一點好事而感召的……總之，業感是因，事物是果。因爲有如此這般的因，才會產生如此這般的個人、家庭、社會和時代。個人、家庭、社會和時代等的一切行爲、事物都是業力感召的結果，這就叫業感緣起。這是小乘羅漢道的第一個緣起，也是最基本的緣起。這個緣起以人爲中心或曰核心，還牽扯不到客觀世界。因業感緣起是以人的主觀世界，也就是以個人爲核心建立起來的業感理論，所以是所有緣起中最低級和最初級的緣起論，也是入門級的緣起論。

業感緣起雖然是以個人爲中心，但主要是從空間關係來立論的，因此具有很強的空間特徵，比如物與物、人與人之間的關係，這種關係就是空間關係。聲聞乘就是通過業感緣起來認識人生真諦而覺悟的。

⑵十二因緣緣起

比聲聞乘的業感緣起略高的是緣覺乘的十二因緣緣起。業感緣起是以個人爲中心，從空間關係來認識人生之真諦，強調的是物與物之間的空間關係。而十二因緣緣起是以個人爲主體，在空間關係基礎上，加入時間因素，以時間爲軸來談論三世之因果，而領悟人生之真諦，強調的是事與事的時間關係。十二因緣指的是生命從生到死因果相隨的一個完整過程，它有十二個環節。緣覺乘把這十二個環節稱爲十二因緣或十二緣起。這十二緣起是：無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。現將這十二緣起闡述如下（摘自拙作《直指生命的真相》）：

第一，無明：爲過去煩惱的總稱，是無知，或愚癡，或迷暗的意思。由此無明妄動，眾生輪轉世間，是生死的根本。由「無明」生起「行」。

第二，行：行爲或造作義，即依過去無明煩惱，發動身口意三業，有時做善的行業，有時做惡的行業，有時做不善不惡的事。這「行」和上面的「無明」，即是過去所做的惑和業，也便是「四諦」中所說的集諦內容。由「行」生起「識」。

第三，識：入胎之心識，由過去惑業的動力，使阿賴耶識受果報，遇緣托胎，完成現在之生命體。由「識」生起「名色」。

第四，名色：「名」是心識，屬於精神；「色」是父母精血，屬於物質，故「名色」爲成立有情生命體的要素，亦即胎相之初成，未具六根。由「名色」生起「六入」。

第五，六入：爲六根完具位，謂於胎中名色漸次增大，眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，亦漸次具足。但這時的胎兒在母腹中祇有幾個月，雖成六根的模型，對外界的感覺，祇有稍微些感入，作用沒有完備，故稱爲「六入」，正是人生的胚胎時期。由「六入」生起「觸」。

第六，觸：出胎後與外界接觸，生起種種感覺，亦即對外界認識與體驗之開始。由「觸」生起「受」。

第七，受：對外境接觸的感受，指苦、樂、捨三受。如人生自幼兒四五歲時期到兒童時期（六歲至十二歲），乃至青年時期（十三歲至二十三歲）的時候，心識逐漸發達，領受環境範圍漸漸擴大，起居飲食，讀書遊戲，及其他希求亦隨歲月而增進，遇順境則感受快樂，遇逆境則感受痛苦，尤其是青年時期，對愛憎的感受，特爲顯明。這就叫做「受的階段」。由「受」生起「愛」。

第八，愛：以染著貪愛爲義，由受而來，對於所受之境界奔馳追求。如青年時期，對財物和男女色慾，生出種種強烈慾望，執著在心，追逐不已。由「愛」生起「取」。

第九，取：执取义，即对所爱之境界执取追求，也即对物欲境界起贪恋，强烈执取，据为己有，实现自己的欲望。于是三业不净，造出恶业，以业系身，而集成未来身心的苦因，这都是由“爱”“取”而来。由“取”生起“有”。

第十，有：舊業未消，又添新種，如此纍積不斷，而構成更多潛在業力，感後有之報。由「有」生起「生」。

第十一，生：未來受生，由於自身潛在業力，再去投胎受生，進入未來的新人生。由「生」生起「老死」。

第十二，老死：這是說明來世既然要再投生，必然又要老死，因果循環，生生不已的流轉道理。因未來既有老死，則生老病死、憂悲苦惱等苦，與之俱來。

十二因緣最初的一個環節是無明，最後的一個環節是老死。緣覺乘的修行者就從最後的老死環節開始，逆向追問到最初的無明環節，最終破除無明而開悟。

首先是在一個屍體面前追問：爲什麼會有這個屍體？是因爲人老死了。如果人不老死，就不會有這個屍體。

然後逆著追問：爲什麼有老死呢？是因爲有出生，生下了一個身體。如果沒有出生，人就沒有老死。

然後繼續追問：爲什麼有生呢？是因爲生生世世纍積的業力，感召的無窮無盡的後有之報。如果沒有後有之報，人就沒有生。

然後繼續追問：爲什麼有後有之報呢？是因爲有取捨或貪慾，如果沒有取捨或貪慾，就不會後有之報。

然後繼續再問：爲什麼有取捨或貪慾呢？因爲有愛恨，所以有取捨或貪慾。

然後繼續再問：爲什麼有愛恨呢？因爲有各種苦樂的感受，所以產生愛恨，避苦驅樂。

然後繼續再問：爲什麼有各種苦樂的感受呢？因爲有身體與外界進行接觸。

然後繼續再問：爲什麼接觸會產生感受呢？因爲有眼、耳、鼻、舌、身、意六根。比如這個「意」就是指會思維的大腦，如果沒有會思維的大腦，誰去產生種種感受呢？

然後繼續再問：這個六根的身體又是從哪裡來的呢？是父母生出來的。父母之所以生出來，是因爲有一個意識注入了母胎中。如果沒有意識注入，生出來的將是一個死胎，就不是一個活人，就不會展開人生。

然後繼續再問：這個意識是從哪裡來的呢？是上一世所做的惑業感召來的意識，注入到了母胎中。

然後繼續再問：上一世爲什麼會有惑業呢？是因爲有身、口、意各種行爲，這些行爲或善或惡或無記，它們就纍積成了業力。

最後一個環節就追到了無明。是因爲有無明，即不明白、不覺醒，因此才有這麼多的行爲。

既然生老病死的根源是在無明這裡，那我們如果把無明去除了，整個生老病死的過程不就隨之沒有了嗎？整個六道輪迴或三世輪迴不就隨之沒有了嗎？過去世、現在世、未來世不就沒有了嗎？如果這些都沒有了，不就可以從有生的領域進入無生的領域了嗎？不就可以進入涅槃中了嗎？於是，嘩的一下，智慧冒出，他開悟了——原來衹要破除了無明，就能開悟。

所以緣覺乘就是根據十二因緣，從屍體開始逆向探索和思悟，一節一節地覺醒，最後破除無明的。破除無明就是超越無明，超越無明即超越六道和終止輪迴，這樣的覺悟者就叫緣覺。緣覺是通過十二因緣來獲得

覺醒的成就者。

小乘的聲聞乘和緣覺乘對應著兩個果位：羅漢果位和緣覺果位。緣覺比羅漢略高一籌。高在何處呢？高在他的自悟自覺上。就是說他的根性很猛利，無需佛陀教導，僅憑自己的領悟力就可以逐步獲得覺醒。所以他比在佛陀教導下獲得開悟的羅漢要略高一籌。羅漢有佛陀這個師父，而緣覺沒有師父，他是自學成才，所以其學習力、領悟力比羅漢要強一點。緣覺就催生了小乘的第二個緣起——十二因緣緣起。

十二因緣緣起和業感緣起都是建立在人的基礎上，都是以個人爲核心建立起來的緣起論。所不同的是，羅漢主要是從空間上來談因果關係。比如，爲什麼有這棵樹？是因爲有樹種、水、陽光、雨露、土壤的因緣和合。這就是空間關係。而緣覺主要是從時間上談因果關係，是以時間貫穿於生老病死的三世因果中。無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，這些緣起的追溯都依循著時間的關係。

綜合來看，緣覺乘是佛家相對獨立的一個體系，是小乘中的「異類」，在整個小乘佛法中所佔比例也非常小。緣覺乘與聲聞乘異在何處？第一，是對佛陀的依賴不同。緣覺不需要佛陀的教導，是無佛自悟；而羅漢需要佛陀的教導，是在佛陀的引導下覺悟。第二，是開悟方法不同。羅漢主要通過業感緣起來領悟生命的真諦，最後開悟成爲羅漢；而緣覺則是通過十二因緣緣起來認識人生，破除無明，由有生進入無生而開悟。

因此，十二因緣緣起跟業感緣起既有相似處也有不同處。首先，其相似處就是他們都以個人爲核心，圍繞著人及其行爲、生活、人生範圍內的事物進行解釋。所以，小乘的兩個緣起所解釋的世界是很小的世界，至於在個人之外的這個廣袤世界是怎麼形成的，它們並沒有給予一個令人信服的圓滿解釋。所以這種緣起是以管窺豹，很淺、很小也很窄。其次，其不同處就是業感緣起重點強調空間因素和關係因素，十二因緣緣起則在業感緣起的基礎上，加入了時間因素，因此後者比前者更豐富一些。

2.大乘緣起

到了大乘佛教的時候，還分爲大乘始教和大乘終教[1]。所謂「大乘始教」，就是大乘佛教開始時形成了一個思想流派：瑜伽行派。瑜伽行派就是注重瑜伽的實修實行的一個宗派，傳到中國後被稱爲唯識宗。瑜伽行派建立了一個緣起論，即種子緣起，又名八識緣起或阿賴耶識緣起。因此，種子緣起、阿賴耶識緣起和八識緣起，這三者衹是名稱不同，意思完全一樣。

⑴種子緣起

要講清種子緣起，就從阿賴耶識說起。阿賴耶識是梵文 Alayavijnana 的漢語音譯，意譯爲「無沒識」「藏識」，爲八識中的第八識。所謂「八識」，前五識爲眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，第六識是意識，第七識爲末那識（梵文 Manas 的音譯），第八識就是阿賴耶識。

阿賴耶識是藏識，這個「藏識」裡收藏的是什麼呢？是種子，準確講是業種。這個「藏」又分爲三種：能藏、所藏、執藏。「能藏」就是阿賴耶識首先有倉儲的能力，來者不拒，不管有多少種子都能藏下，也就是這個倉庫非常大，永不會滿，所以叫能藏。「所藏」就是阿賴耶識含藏著三世全部的種子，而且它是根據種子是善是惡等屬性有條理地儲藏於它自己的內部，這就叫所藏。「執藏」就是當這些種子在沒有找到合適的機會轉化爲新的外界，即客觀事件和行爲之前，它們永不消失——無論是身體的死亡或這個物理世界的崩潰，這些種子都永不消失，並且被第七末那識執著爲我，所以稱爲執藏。

---

[1] 爲華嚴宗的五教之二教。五教說爲法順、智儼、法藏三祖所定，根據各種佛教經論分爲五類：①小乘教（「愚法聲聞教」），指說四諦、十二因緣法的《阿含經》《發智論》《大毗婆沙論》等；②大乘始教，爲入大乘初門，分相始教、空始教二種，相始教指說法相唯識的《解深密經》《唯識論》等，空始教指說萬法皆空的《般若經》《中論》等，因皆旨在破執，未開示眾生皆有佛性實義，故名「權教」；③大乘終教，指說真如緣起、眾生皆可成佛的《楞伽經》《起信論》等，亦稱「實教」；④頓教，指說不依言說而頓悟的《維摩經》、禪宗等；⑤圓教，指圓滿開顯一乘教理的《華嚴經》《法華經》，《華嚴經》只爲上根菩薩說，稱「別數一乘」，《法華經》爲三乘人同說，稱「同教一乘」。（黃開國、李剛、陳兵等主編：《諸子百家大辭典》，四川人民出版社 1999 年版，第 293—294 頁。）

阿賴耶識有個特點叫「去後來先做主公」。「去後」就是指臨死時我們的八識是由表及裡次第瓦解而離開我們身體的，阿賴耶識是最後一個離開我們的軀體。去世時，首先是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這前五識的瓦解，這時眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體雖然都在，但那個識離開了，識離開就意味著不能再看、聽、聞、嘗、感覺了。我們之所以能看見東西，是因爲我們既有眼睛也有眼識（意識通過眼睛透出去的叫眼識），其他幾個感官以此類推。所以，如果一個人死了，他的五官雖然都在，但由於五識消失了，所以他就不能看，不能聽，不能聞，不能嘗，也不能感覺了。那麼，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識消失後去哪裡了呢？收回到第六識的意識裡去了。前五識本來就是從第六識裡面，像烏賊的爪子一樣伸出來的。現在，第六識又把這前五識像烏賊收觸鬚一樣地收回去。也就是前五識消失了，而第六意識還在（因爲它要收回這前五識）。這個怎麼理解？比如說植物人，他的前五識消失了，所以喪失了對自身和外界的認知功能，不能看不能聽也沒有反應等等，但他的大腦並沒有死亡，他的意識還在，所以他是植物人。當第六識消失，又會去哪裡呢？被收入到第七末那識裡去了！也就是說，這個意識其實仍然在，衹是被收入到末那識裡去了。第七末那識再往回收，就收到第八阿賴耶識去了。到了第八識就不收了，因爲它是最後一識。

這前七識往回收到第八識的過程可以做個比喻，好比是一棵樹要枯朽，首先是樹葉消失被收進了樹枝裡，其次是樹枝也消失被收進了樹幹裡，再次是樹幹也消失被收進到樹根裡，最後樹根也消失被收進到種子裡。因爲樹葉來自樹枝，樹枝來自樹幹，樹幹來自樹根，樹根來自樹種，樹木死亡的時候是逆向收回去。同理，人死亡的時候，前七識也是這樣逆向收回去，收到第八識是最後一識，所以它是「去後」，意思就是它走在最後面，是最後一個離開我們這個身體的。一旦第八識離開身體，纔是真正意義上的死亡。衹要第八識還沒離開，都不算真正意義上的死亡。

「去後」如此，那麼「來先」是什麼意思呢？「來先」的意思是阿賴耶識最先走進下一世，即它是最早「投胎」的。它最早注入母親子宮的胎兒中，由此，這個胎兒就從第八識阿賴耶識中生出第七末那識，然後再從第七識中生出第六意識，然後再從第六識中生出眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這五識。當這八識都具足了，這個孩子就可以生下來了。所以，一個孩子成不成不僅僅是以肉體的生長來衡量的，衹有肉體的生長沒有用，必須要精神一起展開才可以。衹有肉體的生長叫死胎，兩者同時展開纔是活胎。這裡的肉體相當於電腦的硬件系統，精神也即八識相當於電腦的軟件系統。如果胎兒的肉體發育缺陷，生下來就會殘疾（比如缺胳膊少腿）；同理，如果胎兒的精神在展開時缺少了八識的任何一識，生下來也會殘疾（比如眼瞎、耳聾等）。

現在，我們重點討論第八阿賴耶識。不僅我們的感官和身心是第八阿賴耶識生出來的，就連整個外在宇宙都是它生出來的。這叫「做主公」，意思是第八阿賴耶識既是輪迴的主體，又是輪迴之萬事萬物的創造者。身心以及外在宇宙就叫根身境。「根」就是眼、耳、鼻、舌、身、意六根，有了六根才有身；「身」就是這個肉體；「境」就是外境也即所看到的外在客觀世界。所以，根身境都是從第八識中生出來的。第八識爲什麼能生出根身境？因爲它具足根的種子、身的種子和境的種子這三類種子。有什麼樣的種子，就會生出什麼樣的根、身、境。如果你的阿賴耶識中埋進去的是一個殘缺的根種子，那麼，展現出來的結果就是六根不全：要麼是盲人（眼根殘缺），要麼是聾人（耳根殘缺），要麼是智障（意根殘缺），等等。此外，身體的高矮胖瘦是由阿賴耶識中身種子決定的。外境也就是外在的客觀世界，仍然是阿賴耶識的境種子化現出來的——因爲有山的種子所以化出山，因爲有水的種子所以化出水，等等，總之所有的事物都是種子化現出來的。這就是萬法唯識或曰萬法唯心。「法」在佛家是一個非常古怪的概念，廣義的「法」就是指萬事萬物。萬法唯識或曰萬法唯心的意思是，包括我們身心和外在的客觀世界等一切事物，都是阿賴耶識的種子化現出來的。

它有一個著名的公式：種子→現行，現行→種子。「種子→現行」就是指種子顯現出來化爲萬事萬物；

「現行→種子」就是指萬事萬物運行一段時間後又變成新的種子儲存在阿賴耶識中。兩者實際上是內外關係或潛顯關係：內或潛是種子，外或顯是事物。但是這個外在的事物運行一段時間後，又內化成種子。這就是種子→現行，現行→種子。它認爲包括我們的念頭等一切都是種子顯化出來的。比如，你爲什麼有貪瞋癡？因爲你有貪瞋癡的種子。你這一世沒有貪瞋癡的種子，但你上一世有貪瞋癡，它變成了種子來到你這一世，被激發出來了。所以你這世見到某個人就討厭。其實，你也不知道你爲什麼討厭他，他又沒招惹你，你憑什麼討厭他？種子緣起就解釋說，就是因爲這個人上一世罵過你，他罵你的那個記憶就變成了一個種子儲藏在你的心中，使你這世一見到他，就相當於仇人見面分外眼紅，就莫名其妙地想抽他兩巴掌。這就是種子→現行，現行→種子。所以，這個緣起觀非常機械、教條、僵化和靜止。因爲緣起觀是這樣，所以它的人生觀、世界觀、價值觀、修行觀都是非常機械、教條、僵化和靜止。

以上所講的衹是最簡單的唯識論，也就是瑜伽行派或曰唯識宗的種子緣起。瑜伽行派或唯識宗認爲這個世界衹有第八阿賴耶識是真實的，萬事萬物都是不存在的。因爲所有的根身境都是第八阿賴耶識的化現，具體而言，阿賴耶識裡的種子顯化出來以後就是這個大千世界。所有的一切，無一例外都是阿賴耶識的種子顯化出來的。這就是種子緣起。種子緣起就是種子緣生，一切的一切都是這個事物的種子顯化出來的：山有山的種子，水有水的種子，人有人的種子，鳥有鳥的種子，等等，這就叫識種。因此，我們看到的都不是客觀的事物，或者說都不是真實的事物，真實的事物衹有一個——識種。

唯識宗專門討論爲什麼這個世界不是這個世界，這個世界衹是種子，衹是識種的變現。如果一個事物消失了，它去哪裡了？哪裡都沒去，它衹是變成了種子進入到了阿賴耶識中而已。唯識論是這個世界上最爲複雜的一個理論。唯識論裡面有幾萬個名詞術語，這些詞語非常古怪，好多都是聞所未聞、見所未見，所以掌握起來非常不容易。僅僅是把這幾萬個名詞術語弄明白，少則需要五年，慢則需要十年，如果要精通整個理論，那得晝夜不息地研修個二三十年才有可能。所以，這裡我們衹能粗線條地介紹一下。

這個緣起論認爲萬法唯識，所以建立在這個理論上的宗派就叫唯識宗。在唯識宗看來，這個世界包括我們人都是不存在的，這個世界究竟而言，衹有一個東西是存在的，這個東西就是：識。在佛家，衹要說「識」都是不好的，因爲識是六道、貪瞋癡慢疑等一切墮落的總根源。而識又是無明催生出來的。佛家說無明像大風，而我們的心性或曰佛性的大海就像一池水，這池水被龍捲風一樣的無明大風捲起來後，整個就成了波，此時「全水是波」。可見這個無明風力之大，它可以把整個池子的水全部變成波。「全水是波」是個比喻，意思是指全部的佛性都墮落、變質成了識。這就是我們凡夫的狀態。現在，我們踏上了修行之路，要把這個「全水是波」給變回去，讓它「全波是水」。「全波是水」就是指破除這個無明大風，讓整個識重新變成佛性。由「全水是波」（阿賴耶識）到「全波是水」（佛性或曰如來藏），就叫轉識成智。

這個「智」就是佛智、般若智，就是覺醒、覺悟的意思，所以，「轉識成智」也叫「轉識成覺」。「識」轉過來就成爲覺，或成爲智。八識可以轉成四智[1]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識前五識轉爲成所作智，第六意識轉爲妙觀察智，第七末那識轉爲平等性智，第八阿賴耶識轉爲大圓鏡智。轉八識爲四智後，得此四智就是佛，尤其是得大圓鏡智就是成佛。

在轉爲智之前，這些識都是被污染或顛倒了的識。而沒有污染或顛倒的識是什麼呢？就是智。所以識與智的差別就在污染與不污染上，就在顛倒與不顛倒上。顛倒是識，不顛倒是智；污染是識，不污染是智。是

[1] 「成所作智」能成就自利和利他一切事業。「妙觀察智」善知眾生種種差異而順成之，因材施教而引導眾生走向覺醒與解脫。「平等性智」如實了知一切眾生皆爲佛性顯現而來，皆不同程度地分有了佛性本有諸功能與屬性而成爲如此這般。因皆分有了佛性而使一切眾生和萬有本質上平等不二而一體視之，同根同源，此名曰「無緣大慈，同體大悲」。「大圓鏡智」，即在證入佛果之時，阿賴耶識捨斷一切煩惱習氣，轉依而成純粹的無漏智。此智能明察三世一切諸法，萬德圓滿，無所欠缺，猶如大圓鏡之能顯現一切色相，故稱爲大圓鏡智。
此四智獲得清淨圓滿，則貫通成一而爲第五智——「法界體性智」。「法界體性智」即般若之別名，生命之別名，佛性之別名，在儒則曰仁，曰天，曰乾坤，曰道心，曰天性，曰心性，曰良知，曰性理，曰太極，等等，名稱各別，其義一也。

什麼把一池清淨的水變成渾濁的波了？是無明，是無明大風一吹，把本來清淨的一池水變成了渾濁的一池浪。這個浪有兩個特點：一是渾濁，二是動盪。所以，本來清淨而靜止的一池水因爲無明大風而變得渾濁動盪起來。那麼要轉識成智，就要把握兩個要點：由動到靜，由濁變清。這兩個要點就是轉識成智的竅門所在。也就是你衹要做到由濁變清，由動到靜，就實現了轉識成智而成佛。

在得智之前，是「全水是波」，意思就是沒有佛性了。那佛性去哪裡了？墮落爲八識了。就像江南的橘變成了江北的枳一樣，這個橘子樹移植到江北後，結出來的就是枳。這不是說某個橘子變成了枳，而是整個橘子樹變成了枳樹。轉識成智就好比我們把江北的枳子樹再給它移到江南去，這樣江北的枳又變成了江南的橘。所以「全水是波」的意思是你從裡到外、從頭到腳都是波，沒有佛性。如果你不轉這個識，那你這個佛就永遠不存在了。因爲佛已經墮落成了意識，或曰智已經墮落成識了，而且不是一部分的墮落，是整個般若智全部墮落爲識。在你轉識成智後，就稱爲始覺[1]。在轉識成智之前，在「全水是波」的時候，在識的時候，你是不覺的，是無明的；現在轉識成智後，變成「全波是水」，你就成了佛，就是始覺。

這就是唯識宗的理論，這個理論很古怪。唯識宗的修行方法就是轉識成智，轉的要點就是兩個，一是由動到靜，二是由濁到清。轉識成智之前，你連一點佛的味道都沒有，從頭到腳都是凡夫；轉識成智了以後，你就成佛了。這就是種子緣起。

⑵性空緣起

性空緣起和種子緣起一樣，都屬於大乘的緣起論。性空緣起認爲萬物本性皆空。因爲性空，所以緣起；因爲緣起，所以性空。當我們承認萬物是緣起的，也就表明我們承認萬物是不存在的。因爲承認了緣起，就意味著承認了事物是由兩個或兩個以上的因緣（事物）組合在一起的。不管它是有機組合還是無機組合，總之是因爲有兩個或兩個以上的因緣（事物）組合在一起，才構成了一個新事物。因此，這個新事物是緣起而來的，它本來是不存在的。這就叫緣起性空。

當我們說緣起的時候其實就是在說性空，當我們說性空的時候就是在說緣起。性空和緣起是一個意思，性空即緣起，緣起即性空。比如，電腦是由很多零件組成的，當你承認這個電腦是由很多零件組成的，其實你就在暗示這個電腦是不存在的。在造出這個電腦之前，它並不存在，就是說這個電腦的本性是空的，這就叫性空。因爲電腦不存在，所以我們七拼八湊地把它組合出來了，如果電腦本來就存在，我們就不用組合了。正是因爲性空，我們纔可以隨意組合出各種各樣的事物，如果這個世界是一個實在的鐵打一塊的世界，我們還能把這個世界再組合起一個新世界嗎？當然組合不出來。世界本空，因此能組合出萬物。這就叫性空緣起。

性空緣起的代表性經典就是般若類經典，比如《心經》《金剛經》等等。它從緣起中講性空，然後一路否定下去，在《心經》中就是「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道。無智亦無得」。這個「無智亦無得」說的就是連成佛都是緣起，都是不存在的。在《金剛經》裡面，佛陀問須菩提：「如來得阿耨多羅三藐三菩提耶？」意思就是我有得佛果嗎？須菩提說：「如我解佛所說義，無有定法名阿耨多羅三藐三菩提。」佛陀又說：「以實無有法得阿耨多羅三藐三菩提，是故然燈佛與我授記，作是言，汝於來世當得作佛，號釋迦牟尼。」佛陀這樣說，就是連成佛都給否定了。爲什麼呢？因爲連佛都是緣起的，是因爲有諸多之因組合在一起，才有佛這個果。比如，前面提到的土登寺火頭僧念誦六字大明咒，念著念著就成佛了。他念的這個六字大明咒就是緣，因爲有唸咒這個緣，才生出他這個佛來。因此，唸咒是緣，成佛是果，這就叫緣起。所以連成佛都是不存在的，因爲緣起就性空。所以佛陀要把成佛否定了，才能進入空性中。

這裡的性空緣起衹能擇其要點講個梗概。佛陀說了二十二年的般若經，就是在講這個性空緣起學說，可

---

[1] 大乘用「覺」解釋人們流轉生死和出世涅槃的教義，認爲人心本來寂靜不動，無生無滅，稱爲「本覺」；後由「無明」風動，產生世俗的意識活動，從而有世間種種差別，此稱「不覺」；及至接受佛教說法，啟發「本覺」熏習「不覺」，並與「本覺」融爲一體而成佛，即名「始覺」。（任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海辭書出版社 1998 年版，第 736 頁。）

見它是多麼重要，又是多麼難以理解。這個性空緣起是所有緣起中最能表現出佛陀的思想個性和思想特色的緣起論，也是我們修習茶道需要學習的基礎知識，是重要的前行之一。

⑶佛性性起

前面講的業感緣起、十二因緣緣起、種子緣起和性空緣起，佛陀在世的時候並沒有單獨提出來講，這是後世印度的高僧們從經典裡面總結出來的。佛教傳到中國以後，中國的高僧們又受經典的啟發，在已有的四種緣起論基礎上又提出了第五種緣起論。這個新的緣起論叫「佛性性起」，或「如來藏緣起」，或「真性緣起」。不過，佛性性起、如來藏緣起、真性緣起三個理論不完全相同，略有差別，但核心意思是一致的。這裡，我們只講它們的共性，個性部分我們就忽略不講了。如果不忽略，就得分開來講，因爲這三個理論是三個小分支，佛性性起是一個系統，如來藏緣起是一個系統，真性緣起是一個系統。這三個如果展開來講就複雜了，這不是要討論的主題，所以我們不在分支上展開，只講它們的共性。

第一個共性就是都是從果上說，而不是從因上說。這用現在哲學上的話來講，就是從體上說，不是從相上說。這裡的「相」即現象。前面我們講過的四個緣起——業感緣起、十二因緣緣起、種子緣起、性空緣起都是從外在的現象上說。而這個佛性性起、如來藏緣起、真性緣起，都是從體上說，或都是從內在的根上說，都是站在果上說，而不是站在因上說。站在因上說就是站在相上說，站在果上說就是站在體上說。所以體和果是一個意思，因與相是一個意思。前面四個緣起論都是站在因上或相上說，而第五個緣起論是站在果上或體上說，這就是佛性性起、如來藏緣起、真性緣起的共性。

第二個共性就是認爲佛性本有，與後天無關。佛陀關於佛性的觀點有兩個，一個是始有，一個是本有。前面四個緣起論都認爲佛性是始有，就是你本來沒有佛性，是修了轉識成智後才有的。之所以要「轉識成智」，就意味著過去沒有佛性，現在轉了纔有佛性，這就叫始有。而佛性性起、如來藏緣起、真性緣起這三個緣起論都是持佛性本有論，即認爲佛性本來就有。你衹要找到你這個本來就有的佛性就行了，你所要做的唯一之事就是回歸佛性，不用修行，無需轉識成智。因爲你的佛性與生俱來，本來就有，因此根本不用轉，你所要做的衹是把佛性識別出來，與它融爲一體，你就成佛了。

所以，始有和本有這兩者的差別太大了，弄清它們的差別太重要了。因爲你的整個思想體系和思維方式，都是建立在一定的認知基礎上的。你持什麼樣的佛性觀，就有什麼樣的修行觀。這個太重要了。佛法、佛教、佛學之所以複雜，就複雜在這裡。很多人之所以學不明白，就是因爲把這幾個緣起弄混淆了，每一個緣起下面都是一個體系，緣起弄不清楚，建立在這個緣起之上的佛學體系或流派就弄不清楚，最後就混成了一鍋粥。

佛性性起認爲萬事萬物本來就是佛性化現出來的。佛性就好比是一個大海，萬物則是這個海中顯現出來的倒影，就像水中月一樣，月亮從海中顯現出來，看似有實則無。水是佛性，水中月是萬物。我們和外面的山河大地、日月星辰都是水中月。水中月的特點就是看似有實則無。這裡面有真有假，水（佛性）是真，水中月（萬物）是假。因此這個世界衹有一個東西是真的，那就是佛性，除了佛性之外什麼都沒有。那麼，日月山河和我們是什麼？不過是水中顯化出來的一個影子，看似有實則無，就像我們看水中月一樣，就像我們看彩虹一樣。

這個真實的佛性又被比喻爲太虛，太虛從來沒有動過，但天空上有云彩，這個雲彩可以組成各種形狀來來去去。理論上講，這個雲彩可以組成萬事萬物的樣子。充滿了來來去去的雲彩的天空中，天空本身有沒有變過？沒有！這個雲彩衹是天空上的一個臨時過客，一個看似有實則無的過客。這個雲彩就是萬物，而這個太虛就是佛性。佛性是真的，從來都沒有變過；變化的是萬物（包括我們人在內），而萬物都是臨時從佛性中顯化出來附在上面，就像雲彩臨時掛在空中一樣。一會兒雲彩出來了，再過一會兒，雲彩又消散了。我們每一個人都是那朵雲彩。雲彩飄來就相當於我們出生，雲彩散去就相當於我們死亡。那麼到底我們有沒有來

過這個世界上呢？既來過又沒來過。我們是來到這個世界上過了一輩子，但是我們真的來過嗎？其實我們沒有真正來過這個世界。萬物就像雲彩一樣，聚了又散，散了又聚。不斷地聚散，就是萬物的更迭。你認爲萬物在更迭，其實萬物沒有更迭；你認爲萬物沒有更迭，但是萬物又更迭了。萬物的更迭只不過是不斷地聚和散，僅此而已。一會兒桌子聚來了，一會兒桌子又散了，變成了木板化入泥土裡，泥土又長出樹，樹又被鋸下打造成桌子……這就是萬物的更迭。但萬物其實沒更迭——以沒更迭的方式更迭了，以不變化的方式變化了。這就是佛性的「性起」。

佛性性起的“起”其实没有“起”，只是显化出了一个临时的幻象，《金刚经》称之为“梦幻泡影”，所以它是不起而起，不生而生：说它起了是对的，说它没起也是对的；或者说它生了是对的，说它不生也是对的。佛性的“性起”就是性生之意。“性生”其实没有生，说没有生却又生了。这种“性生”是一种幻生或空生，所以叫“无生”。

這個理論很古怪，生就是不生，不生就是生。它以不生生，以不滅滅。「不生生」即以不生的形式生出來，「不滅滅」即以不滅的形式滅了……乍一聽，這還有點繞，三繞兩繞的就把自己繞進去了。其實，衹要你把這個佛性性起之「起」看作是那個大海里現出的月亮就理解了。月亮在海里嗎？既不在又在，既在又不在。說它在，是因爲我們在海水裡看見了月亮的影子；說它不在，是因爲它衹是影子，看似有實則無。這個理論一會兒在一會兒又不在，一會兒生一會兒又不生的，看似難理解，其實捋順了也挺好理解的。

相對於小乘兩個緣起論而言，大乘三個緣起論更進了一步，其所解釋的範圍已經大到把整個宇宙都包括在裡面，總之我們所能看到和想像到的一切，都囊括在大乘三個緣起上。而大乘的三個緣起論，又各有特點：

①先說種子緣起。其優點是用根、身、境把人的身心內外乃至整個天地宇宙的主體和客體都包括在內了。其缺點是：一是太過機械、教條、生硬、呆板；二是太過繁瑣、攪擾；三是不承認佛性本有，只承認佛種始有（即必須要學佛之後，才會種下佛種），而這一點是公開違背佛陀的教導的。佛陀說，人人皆有佛性，因有佛性皆可成佛。而它卻說在未轉種子之時，人人生活在六道中，阿賴耶識中衹有六道種子而沒有佛種，除非後天學佛了纔有佛種。依這個理論修行，成佛過程是極其緩慢的。因爲它不僅要播下佛種，而且要培育佛種開花結果，與此同時還要把之前那些不好的六道種子全部都轉掉，如此才能成佛。因此，中國人不喜歡這個理論。這個理論傳到中國，到第三代就中斷了。

②再說性空緣起。其優點是揭示出了萬物的真理：萬物都是緣起的。這是佛陀給人類最大的一個貢獻，而且這個理論永不可推翻，因爲仔細分析一下，所有事物的確都是緣起的，都是兩個或兩個以上的事物有機結合而誕生出來的。那麼，衹要承認緣起，必然承認性空；衹要承認性空，必然承認緣起。這個理論有其生動性、超越性、純潔性，但它最大的問題就是只揭露佛性「空」的一面，對佛性「有」的一面解釋得很不到位，它甚至不承認這個世界有任何的「有」，認爲萬有都是假有，衹有空纔是真的。也就是它把佛性空的一面無限放大，用空性涵蓋或貶斥了佛性另幾個重要特性（諸如永恆、創造、光明、清淨等等）。在它的眼中，佛性就是空性，空性就是佛性（事實上，佛性除了空性，還有有性）。它一味地空下去，一味地空下去，這樣空到最後就是一無所有，摧毀了一切價值觀和世界觀。因此，這個理論很容易讓人們掉到虛空之中或一無所有之中出不來，很容易把人們引向斷滅論。所謂「斷滅論」，就是活著什麼意義都沒有了，因爲它永遠都在破，而不立任何東西：你說人生有意義，它告訴你人生沒有意義；你說人活著有價值，它說人活著沒價值；到最後它甚至把成佛都破了。這就是它的一個根本原則：有立即破。衹要發現哪個地方有一個立，比如立個觀點或立個事物，它馬上就破掉，因爲它是時刻堅持性空緣起和緣起性空的。因此它讓人們見到空性的方式非常極端，好多人學習了這個性空緣起以後，都進入到了極度灰心喪氣的狀態，因爲活著沒有意義。所以這是這個理論的一大缺陷。

③最後說佛性性起（如來藏緣起、真性緣起）。建立在種子緣起之上的宗派被稱爲「有宗」，建立在緣起性空之上的宗派被稱爲「空宗」。這空有二宗之間一直爭論不休，傳到中國以後，中國人清晰認識到空宗和有宗各自的缺陷，即種子緣起論和性空緣起論都能解釋一部分天地宇宙的現象，但是它們皆偏而不圓。因此，中國人又在這個基礎上，根據佛經發明瞭第五種緣起論，即佛性性起（如來藏緣起、真性緣起）。這個緣起論也有其特點。

第一個特點，就是它從果上說而不從因上說，正面肯定佛性本有，即一切眾生皆有佛性，因有佛性皆可成佛。第二個特點，因爲佛性本有，所以衹需要見不需要修，也就是衹要見到佛性就成佛了。

前面四個緣起觀都是從因到果修行法，做一個不準確的比喻，就是都從樹葉開始一直推到樹根，即從現象一直推到本體。而第五個緣起論，是從本體說到現象，這是它的特點，是建立在本體論基礎上，不是建立在現象或者因上。它認爲萬物都是從佛性中顯化出來的。這個顯化類似於湖水中顯化出一個月亮，類似於天空中顯化出一條彩虹，萬物包括我們人的身、心（喜怒哀樂的意識或精神）以及外在的世界，都是佛性幻現出來的。幻現是假，佛性是真。萬物都是在佛性這個基礎上幻現出來的，看似有實則無。

中國的大乘佛教基本上都是建立在佛性性起論基礎上的，都是破幻顯真派，或識幻證真派，或覺幻顯真派。這個理論比前面四個理論顯然大大地前進了一步，變得更圓滿也更通透了，更重要的是，它更接近真相了。它接近真相的方式是什麼呢？就是建立在佛性上立論。所以它屬於果中之理，不屬於因中之理。但是，它也有缺陷。前面四個緣起論的缺陷比較好髮現，也好識別，第五個理論的缺陷更難識別。它的缺陷在哪裡呢？就是納客入主，否定客觀世界而肯定主觀世界，或否定現象世界而承認本體世界。它認爲現象世界都是鏡中影、水中月、夢中花，說衹有佛性是有的。那麼，這個佛性就是絕對主體。所以，它只承認相對主體和絕對主體，否定相對客體和絕對客體。既然不承認客體，那麼客體哪裡去了？它仍然要給客體一個交代，這個交代是：納客入主。它是以這樣的方式把日月山河這個外在的客觀世界或物理世界，全部納入到主體世界中，而使其成爲主體世界幻現出來的彩虹、影子。但這個幻現是誰幻現的？是主體世界幻現的。所以它還是把落腳點落在了主體世界上。這個理論仍然偏而不正，仍然不圓滿。

一個圓滿的理論是什麼呢？是同時給主體和客體一個當下、圓融的解釋，既不是納客入主，也不是納主入客，而是主客雙融。用過去的話說，既不是納物入心，也不是納心入物（主體世界在過去就叫心，客體存在就叫物）。真正圓融的緣起，是心跟物徹底交融爲一體，主和客徹底交融爲一體。不是誰吞沒誰，不是你爲主我爲客，不是我被你統攝，而是雙方平等友好地相互交融在一起。這纔是最圓滿的緣起論。也就是說，緣起思想得繼續往前進，結果前進到了金剛乘也即密承。

3.密乘緣起

密宗緣起是建立在第六個緣起上的，這個緣起稱爲六大緣起。六大緣起是哪六大呢？就是地、水、火、風、空、識這六大。六大緣起又名法界緣起，法界緣起纔是佛家的終極緣起。佛家前四個緣起是建立在因位上的，後兩個緣起——佛性性起（包括如來藏緣起、真性性起）和六大緣起是建立在果位上的。其中佛性性起是果中因，爲什麼叫「果中因」呢？因爲雖然它建立在果上，但是它也在因上談，並且是因的成分也即現象的成分比較多。法界緣起則是果中之果，是極果之果。

大圓滿就是建立在極果緣起之上的，或者說整個密宗就是建立在法界緣起基礎之上的。如果不懂法界緣起或六大緣起，就沒有辦法理解包括大圓滿在內的密宗，就沒有辦法理解密宗何以跟顯宗有如此多的差別。之所以會有這麼多的差別，究其根源，是因爲它們的緣起見或緣起觀不同。因爲有不同的緣起觀，才有不同的修行方式、行爲方式和理論體系，以及不同的風格特色。

因此，佛家相當於是一棵大樹，這棵大樹裡面有很多分支。此前有很多學佛人跟我討論佛法，我一再跟

他們強調，佛法跟佛法是不一樣的。佛法分爲小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法，它們之所以不一樣，主要就體現在它們緣起觀的不一樣之上。因爲緣起觀的不同，才有它們修行觀、生命觀、人生觀、世界觀和價值觀的不同。你深入佛家以後就發現，佛家的觀點與觀點之間的差異巨大，大到超出你的想像，甚至在某些觀點上，達到水火不容的程度。那麼，爲什麼會產生這種巨大差異甚至水火不容？因爲它們建立在不同的緣起觀之上。所以緣起觀是打開佛門浩如煙海的學術思想和觀點的一把金鑰匙，同時它也是貫穿小乘、大乘和密乘佛法的一根線。

所以，要理解大圓滿爲什麼是如此這般，而不是別的樣子，就要理解何謂法界緣起或六大緣起。這種緣起是目前爲止佛學中最爲圓滿的緣起論。但是普通人沒有辦法起步就學大圓滿，必須先把前面這些基礎內容全部消化並通達之後，再學大圓滿才能有一個良好的結果。因此這個緣起論在此就不做展開了。

皈依、發心和正見是一切修行的基礎，所以它們被稱爲「前行」。其實，密宗裡的前行還有很多種，而且不同的流派，其前行的數量也是不一樣的：有的把磕長頭作爲前行，有的把上香作爲前行，有的把思維人生無常、因果不虛作爲前行，等等。那些都被我們摒棄了，因爲它們都是可有可無的，都不重要。我們是把最爲重要的三個內容——皈依、發心和正見拿出來跟大家闡述，因爲它們是不可或缺的。如果一個修行人不具備這三者，那他就不配叫修行人，就更談不上修行了。

六、密茶一味——密茶之四境界

前面我們學習了皈依、發心，有了這個基礎，我們接下來就正式進入密茶之中。密茶是用另一種方式來講述茶道。我們之前的禪茶一味之「四識」或「四辨」境界是縱向關係或升降關係，就像一層樓、二層樓、三層樓、四層樓一樣是升降關係，而現在的密茶一味也有四境界，不過這四境界是圈層關係，所以它與禪茶一味之四境界是不一樣的。密茶一味之四境界分別是：外密茶，內密茶，秘密茶和極密茶。下面分別闡述一下這四個境界。

(一)外密茶

我們先講第一個境界：外密茶。之前我們多少說過一些外密茶，現在我們再重新闡述一下。在密茶的第一個境界中，茶是什麼呢？就是茶文化和茶藝。

茶就是文化和藝術，具體地說，就是茶裡面負載著文化、歷史、哲學、藝術乃至宗教等諸多內容。比如，前面提到茶文化和茶藝裡面有這些豐富內涵：有茶與詩詞的結合；有以茶爲主題的繪畫；有茶與書法的結合，現在書法家就很喜歡寫「禪茶一味」這樣的書法；有茶與舞蹈的結合，一群人一邊喝著茶，一邊觀看著舞蹈表演；有茶與插花的結合，日本的茶藝就喜歡在茶案旁放一些插花，以襯托氣氛；有茶與工藝的結合，很多茶壺、茶杯都是由工藝大師製作而成；有茶與服裝的結合，尤其是日本人習慣穿上和服這種傳統衣服來泡茶、喝茶；有茶與音樂的結合，喝茶時放一些古典音樂，或者有專人穿著古典衣服在現場演奏古箏、古琴；還有茶與建築的結合，因爲不是隨便什麼地方都可以喝茶，所以要專門建一個很別緻的茶樓、茶亭和茶室，三五好友聚在一起喝茶；等等。尤其是佛教、道教等東方宗教，也都跟茶有著千絲萬縷的聯繫。所以茶裡面有很多宗教的東西，或者說宗教的很多東西都走進了茶裡。如此，茶既是文化，也是歷史，也含著哲學，也含著宗教（智慧），總之它是文化的載體。因此，從事泡茶、飲茶這些茶事活動，就是在傳承或再現文、史、哲、宗教（實質是指混雜在宗教中的智慧而非宗教信仰）這些文化。這是密茶對茶的第一境界——外層的理解：茶是一種文化和藝術。

(二)內密茶

密茶的第二個境界，即密茶之內層，茶是什麼呢？茶是情感交流和生活之所依，此時，茶既是情感交流的工具，也是情感的載體。總之，就內密茶而言，茶承載著我們全部的情感和精神，我們可以借茶交流情感，借茶表達精神境界。譬如，不同的人在心情悲傷時，往往習慣借助各自擅長的方式以表達情感：鋼琴家會彈起自己的鋼琴，讓悲傷在琴聲中慢慢地化解。二胡藝人則會把自己的二胡拉起來，像那個阿炳一樣，把自己的情感融化在《二泉映月》[1]之中。就這樣，一曲終了，心情釋然，悲傷轉化。而茶人是茶道修行者，既不彈鋼琴也不拉二胡，所以就走到茶台前泡上一壺茶化解煩憂。這有點像酒桌上最常見的那句話「老哥，啥也不說了，都在酒裡，幹！」，茶人就把它變成「啥也不說了，都在茶裡」，一邊哭一邊「都在茶裡」，然後咕咚喝幾口茶，悲傷消失。再譬如，當人們高興的時候，也習慣借助不同的方式以表達高興之情：商人簽訂了一個合同，高興地說「今天簽了個大單，秘書，開瓶酒，我們要慶祝一下！」而我們是茶人，茶人高興的時候想到的當然是茶，於是會說「今天簽約真順利，秘書，把那十年的福鼎老白茶拿出來，喝茶慶祝一下」，然後把茶葉拿來，泡一壺茶，喜悅全在茶裡。

所以，對於一個茶人而言，無論是喜怒哀樂，還是悲歡離合，都在茶裡。這個時候，茶就成了我們精神的唯一載體。無論是可以跟別人訴說的，還是不能跟別人訴說的，都在茶裡，茶因此成了我們精神和情感的全部。在此過程中，我們的情感、精神就跟茶同呼吸共命運。當我們的情感跟茶同呼吸共命運之時，我們就會具備一種能力——掌控、疏導、化解情緒的能力。如果此時有個人正處在悲傷中，到你這裡來了，你招呼他「啥也甭說了，來，喝杯茶」。結果在喝茶的過程中，他的心情獲得了很大的釋然和調節。他自己都覺得很奇怪：「我剛來的時候十分悲傷，都不想活了，怎麼坐下才喝兩杯茶，突然又覺得活著真好，爲什麼呢？」他自己也搞不明白。他明不明白沒關係，衹要結果是好的就行。其實，之所以這樣就是因爲我們具備了一定程度的調節他人情緒的能力，這個能力是通過茶來實現的。這個時候我們對「茶道就是人與茶的互動之道」這句話就會有與眾不同的理解。

要具備這種調節他人情緒的能力，首先，我們跟茶之間要建立越來越深的情感聯繫，讓它成爲我們情感的全部。要想實現這一點，平時就要做到，無論是喜是怒是哀是樂，我們都要將情感寄託在茶上。當我們成功地做到這一點，我們就會訓練出一種通過茶來調節他人情緒或曰情感狀態的能力。就好比有個失戀的人很悲傷，幾欲去死，結果過來喝上我們泡的幾杯茶後，心情忽然大好，情緒有了很大的轉變。茶能化解情緒，寄託情感，提陞精神，這就是密茶的第二境界。此時，茶就不是簡單的外在的文、史、哲和宗教之載體了，它向內遞進了一層，變成了我們內在情感交流和生活之所依，變成了情感的載體。

當茶成爲情感載體的時候，除了擁有調節他人情緒之能力外，我們同時又具備了對身心的攝受或掌控能力。常人的身心是處在無明、業力、本能、情緒的驅動之中的，並不受我們掌管。可以說，我們對現有身心的掌控不足百分之十，另外的百分之九十都是被無明、業力、本能、情緒等非理性掌控著，乃至於被氣候、疾病掌控著，這些都能對我們的身心產生很強的不良影響。比如人生病時，哪怕衹是普通的感冒，都能讓我們忽冷忽熱，搞得整個身心翻江倒海。

如何提陞對身心的掌控能力？如何把身心的掌控權從疾病、情緒、本能、無明、非理性中奪過來或接管

---

[1] 二胡獨奏曲，作者阿炳,原名華彥鈞（1893—1950），江蘇無錫人，我國傑出的民間音樂家。幼年隨父親——當地雷尊殿道士華清和學習演奏民間樂器。四歲喪母。後作道士，因患眼疾，三十歲左右離開道門，以賣唱爲生。三十五歲雙眼全部失明，人們便叫他瞎子阿炳。阿炳具有非凡的音樂才華，不但精通多種民間樂器，還創作了不少樂曲。1950 年夏中國音樂史專家楊蔭瀏先生只錄下了由他創作和改編的《大浪淘沙》《昭君出塞》《龍船》《二泉映月》《寒春風曲》和《聽松》六首樂曲。待要錄更多的樂曲時，阿炳已不幸早逝了。（唐達成主編：《文藝賞析辭典》，四川人民出版社 1989 年版，第 793 頁。）

過來？這是有方法的，而且有很多種方法，其中一種就是茶道。當把茶作爲交流情感和化解情緒的載體，逐漸地，茶就會發揮出一種功能，跟我們的情緒越來越深地相應、整合與互動。於是，我們就逐漸擁有一種調控他人包括調控自己情緒的能力。這樣，我們對自己情緒的變化就轉被動爲主動，或曰轉消極爲積極，而且越來越主動與積極，從而最大限度地把情緒納入可控的範圍。

很多人對修行人有個誤解，認爲修行人不應該發火，說發火就是修的不好，這是世人對修行人的誤會。修行人也是人，是人怎麼會沒有情緒？遇到義憤填膺的事情難道就不能發個火嗎？所以衹要是人，什麼情緒都可以有。那麼修行人和普通人的差別就在於，修行人始終掌控著情緒，化解著情緒，而普通人卻始終被情緒掌控著，任由情緒氾濫。對普通人而言，情緒是他的主人，他是情緒的奴僕。而對修行人來說，他是情緒的主人，情緒是他的奴僕。所以修行人不是沒有情緒，而是修行人可以掌控情緒。通過茶道修行，我們可以很好並盡快地把情緒圈定在一個可控或可調節的範圍內，從而實現情緒的可控化。衹要情緒可控，非理性就可控。

太多的人都生活在非理性之中。每個人的非理性之表現都不盡相同，但是在這些不同中多少都能找到一个共性，即他不知道自己在做什麼。太多人處在深深的無明、混沌與昏沉之中，不知道自己在做什麼。生活著，卻不知道自己在生活；走著路，卻不知道自己在走路；吃著飯，卻不知道自己在吃飯；高興著，卻不知道爲什麼高興；發火著，卻不知道爲什麼發火；憂愁著，卻不知道爲什麼憂愁。這就叫非理性。非理性是不合邏輯的，不按常理出牌，但情緒真實出現了：樂不知道爲何而樂，苦不知道爲何而苦，悶不知道爲何而悶，就是什麼都處在無明中，什麼都處在莫名其妙中。這些非理性具體到每個人身上都不一樣，但它的共性就是昏沉、莫名其妙、不合邏輯、不合常規。

茶道就是一個能盡快實現把非理性納入到理性軌道上的很有效的辦法。非理性跟情緒是有因果關係的，是直接關聯的。我們是把非理性也納入到情緒範疇中，非理性就是情緒的泛化，而情緒的深化就是非理性。在長期的茶道修行中，這些情緒都可以得到有效的化解，從而把非理性有效地納入到理性軌道之上。做到這個程度僅僅是達到了密茶的第二境界——茶是情感交流和生活之所依的境界。

㈢秘密茶

密茶的第三境界就一個字：密。在密這個境界中，茶成了氣、脈、明點[1]之載體。此時，茶已超越了情感載體的階段，進入了氣、脈、明點的載體這個層次。在這裡教幾個法門，以幫助大家盡快地實現密茶之第三境界，即盡快達到茶是氣脈之載體這樣的境界。

1.般若「三無」——無我、無爲、無執

第一個法門是般若法門（此部分內容可配合前文所說的般若「三性」——空、明、現來理解）。何謂「般若」？我在《直指生命的真相》中曾對此有過闡述，摘引如下：

般若是梵語 Prajna 的音譯，意譯爲「智慧」。中國古代佛經翻譯家爲了不使此特殊的智慧與一般的世俗聰明或腦子靈活等相混淆，一直使用音譯之名，即「般若」。般若這種智慧是一切眾生與生俱來的智慧，不僅人類有這種智慧，任何一個眾生都有這種智慧。這種智慧在聖不增，在凡不減。衹有隱顯之別（在眾生爲隱，在佛菩薩爲顯），而無增減、大小之差。

[1] 氣、脈、明點：金剛乘術語。氣是真氣之簡稱，印度文化中的「氣」與中國哲學及中醫所謂之真氣、元氣等爲同義詞，指維持身心活動的能量與功能。脈是氣在體內的主要運行路線，據稱有七萬兩千條脈，但主要者爲左、中、右三脈。明點分爲三類：一是物明點，即體內的精華物質之別名，如精子、卵子、內分泌、骨髓、膽汁、口水等；二是氣明點，即體內能量之精華，主要聚集在各脈之中，如能很好地啟動這些氣明點，初級階段可達到身體各系統高度和諧健康和充滿生命活力，終極階段可達到將整個肉身轉化爲虹光身；三是意明點，又名心明點或智慧明點，即般若智慧之本身，在大圓滿中此智慧最先以肉眼前的明亮光點出現，隨著修持的提高，逐漸增大到無窮。此眼前的智慧明點有多大，則此修行者的般若智慧就有多大，或曰就有多少般若智慧呈現出來。

因般若智慧與生俱來，故又名先天智、無師智、自然智、根本智、一切種智、道種智、法界體性智、如來智等。

因般若智慧一旦開顯證得，即獲解脫，故又名解脫智、佛智、大覺智、本覺智、聖智、神智等。

因般若智慧能摧毀一切無明、愚癡、輪迴、墮落、黑暗和殘缺，故又名金剛智、大光明智、無畏智等。

因般若智慧體性（本有屬性）是無爲、無執、無染，故又名無爲智、空智、出世間智、無相智等。

……

佈施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若，此六者名之曰「六度」，即六大類從此岸到達彼岸的途徑或舟船。此「六度」以最後一度——般若爲核心，前五度皆爲般若的眷屬（即化身）。此「六度」又名「六波羅密多」或「六波羅密」。「波羅密多」或「波羅密」是梵語 Paramita 的音譯，Paramita 意譯是「到彼岸」。這「彼岸」也無確切所指，比如說，陷於生死是此岸，出離生死就是彼岸；陷於六道是此岸，超出六道就是彼岸；無明（愚癡）是此岸，光明（般若）就是彼岸；煩惱沉重是此岸，斷煩惱證涅槃就是彼岸……

那麼，怎樣才能到彼岸呢？即怎樣才能實現「波羅密多」呢？佛陀教導我們，有六種方法——「六度」，即「六波羅密多」。這六波羅密多又以「般若波羅密多」最爲重要。故成佛，說到底是智慧（般若）的成就。

無論是佈施、持戒、忍辱，還是精進、禪定與般若，六波羅密皆是一個目的：達到無我，或曰實現無我。無我又分爲「人無我」和「法無我」兩類。「人無我」是對治「我執」的，「法無我」是對治「法執」的。不僅要達到人無我，還要達到法無我，這纔是真正達到無我之境。達到無我之境是六波羅密的最終目的，也是修行六波羅密成功的標準。

實際上，般若法門就是通過不斷深入領悟「般若」之本有屬性，讓我們彰顯出與生俱來的般若智慧，最終獲得解脫。這個方法很簡單，就是做到般若的「三無」：無我、無爲、無執。此「三無」即般若的超越性，佛家統名之曰「空性」，即般若三大根本屬性——空性、明性和現性（空即明、明即現、現即空）之一。要做到「三無」或「超越性」或「空性」，平時就要下功夫不斷深入地理解和體悟之，這個不斷深入地理解和體悟的過程就是修行的過程。在這個過程中修的是什麼呢？修的是般若見和般若行，即《心經》的第二句經文「行深般若波羅密多時」。「行」就是修行或安處的意思，我們要安處在什麼之上呢？安處在深度的「般若波羅密多」之中。那麼怎樣才能做到安處在越來越深度的「般若波羅密多」之中呢？就是不斷地深化、理解和體悟「三無」——無我、無爲、無執。

具體到茶道這裡，就是在修茶道的過程中把般若「三無」之屬性帶進去。在從事茶道的過程中，去體悟「三無」：越無我整個泡茶的過程就會越流暢，相反，越有我就會越做作；越無爲，就是泡茶過程中越不刻意，泡出來的茶就越好；越無執，就是泡茶過程中越不執著，茶道效果就越好。事實上，無我就是無爲，無爲就是無執，無執就是無我，所以「三無」就是「一無」。然而，無我、無爲、無執是說起來容易做起來難，這需要長期訓練才可以。因此，我們現在就可以拿茶道來訓練無我、無爲和無執。在從事茶事的過程中，不斷訓練自己越來越無爲、越來越無執、越來越無我，不斷強化自己對「三無」的領悟和理解。茶道的過程就是領悟和理解「三無」的過程，領悟和理解「三無」的過程又貫穿於茶事的每個細節之中，這樣就把「三無」與茶道有機地結合了起來。

其實「三無」不僅可以貫通到茶道之中，還可以貫通到我們的開車、寫作、講課等任何事情之中。越是「三無」，我們的茶泡得就越好，車開得就越好，課講得也越好。越是瞻前顧後、患得患失，越是計較功利得失，結果就越是糟糕：茶泡不好，車開不好，課也講不好。爲什麼很多人不會講課？就是因爲他們不會做減法，老是在做加法。所謂的「加法」，就是老在心中盤算著功利得失，他們所有的精力和心思都被這個功利得失所霸佔了，所以既沒有精力也沒有心思用來講學，當然就講不好。反之，如果一個人忘掉一切，完全

把自己的利害得失放下，就是純粹講學，就是一門心思要把古聖先賢的智慧不錯、不漏、不走樣地傳遞給更多人，除此之外，絕無二念，這樣把全部身心投入講學中，他的課自然就能講好。所以，講課沒有竅訣，只有「三無」。衹要能做到「三無」，人人都是講課高手，人人都是演講大師。衹要做到「三無」，我們的邏輯就清楚了，次第就明確了，表達就精准了，言語就流暢了，也就是什麼都好了，什麼都到位了，什麼都圓滿了。相反，衹要有自我，衹要有造作，衹要有執著，心中就有梗，一個梗就讓我們吃不了兜著走，若是有七八個梗橫在胸中，就好像七八根魚刺卡在喉嚨裡一樣，還怎麼講課？

所以，包括修行和世間事在內的任何事情，要想做圓滿，就必須做到「三無」。夫妻相處要「三無”，朋友相處要「三無」，上班工作要「三無」，讀書學習也要「三無」，等等。一個人若是太患得患失，夫妻相處不好，朋友相處不好，工作做不好，學習也學不好。書還沒打開，還沒閱讀，就開始啟動功利思維算計著「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋」的「顏如玉」和「黃金屋」，這樣把功利思維附著上去是沒有辦法讀書的。因爲你每讀一個字都要算計一番，這樣不僅很累，也很容易放棄。總而言之，就是做任何事情都必須不帶功利之心，也就是必須做到「三無」，才能把它做好。

茶道亦復如是，如果把「三無」貫穿於茶事的過程中，你定然會成爲茶道高手或茶道行家。你泡出來的茶就是藥，就是功德，就是智慧，就是佛——佛境化在茶裡，要什麼就有什麼：一杯茶喝下去，賓主雙方就可以同入金剛大定之中；一杯茶喝下去，賓主雙方就可以從三世輪迴的沉淪中覺醒。茶道就有這樣的功效。或者說，茶道有沒有這樣的功效依你而定：做到了「三無」，它就有這樣的功效；做不到「三無」，它就沒有這樣的功效。這就是秘密茶的第一個修行方法——般若法門。

一個人衹要做到「三無」，體內的氣、脈、明點一定會淨化。明點一旦淨化了，展開就是智慧，或曰明點本身就是智慧。脈一旦淨化了，展開就是壇城——各種最佳的結構，所謂的「壇城」其實就是極樂淨土，體內體外都是極樂淨土，所以極樂淨土就是由脈展開的。氣一旦淨化，這個身體就會光化。氣的淨化和身體的光化是一個意思。氣一旦淨化，這個身體就會成爲「光蘊身」或曰「無死虹身」「金剛無死虹身」。這個光蘊身是無死的，所以叫無死虹身。無死虹身更具體的內容就不在這裡展開講了，需另開專題，在大圓滿中闡述。總之，氣一旦淨化，不僅百病消除，而且身體會光化。老子說：「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」意思是，人最大的麻煩就是因爲我們有這個臭皮囊，假如沒有這個臭皮囊，那我們還能有什麼煩惱呢？我們之所以有生、老、病、死都是因爲有這個臭皮囊。如果沒有這個臭皮囊，它何來生？何來老？何來病？何來死？因此老子發現，人類所有的問題都根源於我們有這個肉身，這個肉身是一切痛苦與麻煩的源頭和歸宿，所以有此千古之嘆！因此，要解決生老病死就必須把這個身體轉化，那麼怎麼轉？把氣淨化身體自然就轉化爲無死虹身了。怎樣讓明點淨化爲智慧？讓脈淨化爲淨土？讓氣淨化爲無死虹身？就一個辦法：做到般若「三無」（或曰「空性」「超越性」）。

當我們從事茶事活動的時候，若是處在般若「三無」（或曰「空性」「超越性」）中，此時的茶就成了氣、脈、明點之載體。注意，此時的茶不是文化、藝術之載體，也不是情感之載體，而是進入了氣、脈、明點層面。因此修茶道就是在淨化氣脈明點，這樣就從根本上解決了老子所說的「吾所以有大患者，爲吾有身」的千古之嘆。茶雖小術，但通大道，即在於此！

2.施身法

施身法也是一個氣脈修行的法門，而且這個修法相當有效和直接，在過去一直屬於秘傳之法。施身法還有一個別名——斷法。所謂「斷」就是斬斷我執，斬斷生死，斬斷煩惱，斬斷凡心，斬斷輪迴，從此不再有六道，因此叫斷法。那麼怎樣實現永斷輪迴呢？就是施身，即把自己的身心施捨出去。因此施身法與斷法是同一事物的不同表達。

⑴施身法簡史

施身法是藏地的一個密宗女性大瑜伽士創立的，她的名字叫瑪久拉珍。瑪久拉珍（1049—1144，又譯爲瑪吉拉準、瑪吉拉珍或瑪久拉仲）是一個歷史上即生成就的女性佛陀。下面先對她做個簡單介紹：

瑪久拉珍於西元 1049 年出生在西藏的一個被稱爲措買的村鎮（屬達波地區，即今西藏的加查縣和朗縣境地——引者注），其父親叫卻吉達哇，心地善良，崇信佛法，在當地頗受人們的尊敬；母親叫奔江，小時候受過教育，有一定的學問。由於家庭的良好熏陶，瑪久拉珍自幼喜歡習文識字，從 5 歲開始她就在母親身邊學習藏文。8 歲時，一日內可誦讀《般若八千頌》兩遍。其誦讀之神速和對般若經義的不同尋常的理解天才，引起較大反響。從此，她被稱譽爲「希熱仲美」，即「智慧明炬」。從此，瑪久拉珍的聰明才智在當地及其周邊地區廣爲流傳。

13 歲時，母親去世，當時她正隨姐姐東措仁欽本於格西阿東座前修習《般若六波羅密多》。16 歲時，姐妹二人依止格西紮巴，不久父親離世。在格西紮巴座前，瑪久拉珍修習廣、中、略三品《般若波羅密多》，並有其獨到見解。然而，在她 20 歲時，姐姐又突然去世。這一系列的沉痛打擊，更堅定了她對佛法孜孜追求的信念。這一年，她從交頓巴索南喇嘛座前，受「甚深三昧四灌頂」等。其後，又依止夏瑪爾巴修習《慈氏五論》；從喇嘛白頓巴修習《大圓滿法》；從喇嘛亞塘巴修習《大手印法》《那若六法》《時輪》《密乘四續部》等諸深奧教法。後在紮塘（今山南紮壤縣城）與印度僧人帕丹巴桑傑（藏傳佛教息解派、覺域派始祖）相遇，他稱讚瑪久拉珍「身具四種大智慧，佛母空行之化身，啟開三摩地之門，降伏眾魔能勝母，拉吉仲美爲恭敬」。她依止帕丹巴桑傑學修《虛空啟開心識》《定見親訓》《能斷泄障六部》《幻化能斷密訓》等能斷教法。這爲創立女系覺域派的思想體系打下了理論基礎，同時，在宗教實踐上也開始探索自己獨特的體驗途徑。

值得一提的是，瑪久拉珍在 23 歲時，遇見來藏傳教的印度班智達巴札亞，並在這位大師前進一步研習佛法，最終由於因緣業力的牽引，瑪久拉珍與這位印度大師結爲夫妻，而且生二子一女，其中長子陀巴桑智後來成爲瑪久拉珍的得意門徒，爲覺域派的發展做出過貢獻。34 歲時，她再次拜謁其尊師索南喇嘛受「帕姆成就五神灌頂」，賜密名「多傑旺秀瑪」，即「金剛自在女」。其後一直依止帕丹巴桑傑，修得多種精深密訣和修持法，遊歷 108 座雪山「年」（藏族原始神祇之一）地，修持苦行，形成了自己獨特的修持法，在密宗實踐上取得很高成就，並形成自己獨特的密宗修煉方法，因而瑪久拉珍被譽爲女密宗大師。37 歲時，她以桑日卡瑪爾（今西藏山南桑日縣境內）爲主要道場，廣收門徒，宣揚自己所體悟到的佛教學說的傳教生涯。由於瑪久拉珍所宣揚的不僅是融合顯、密二宗的高深學說，而且符合大乘佛教的學術觀點，很快得到廣大僧眾的認可或讚同，女系覺域派隨之成立。

西元 1144 年，瑪久拉珍圓寂，享年 95 歲。瑪久拉珍雖然去世了，但她所獨創的宗教理論與實踐活動卻在整個藏傳佛教界產生了極其深遠的影響。尤其是瑪久拉珍被後來從事密宗修煉的僧眾奉爲智慧空行母的代身而加以崇拜，從而使瑪久拉珍在藏傳佛教史上佔有不可替代的特殊地位。[1]

所以，瑪久拉珍就是修行施身法獲得成就的。她門下成就弟子二十一人，其中十八人爲女性。她圓寂後形成了一個教派——覺域派（又名覺宇派），這是一個小教派，這個教派在社會上並不知名，於 15 世紀末便消失。但是她這個施身法卻被密宗各教派所認可和吸收。她的施身法就是跟從印度來的一位大師——帕·當（丹）巴桑傑[2]所學的。帕·當巴桑傑（即上文所言的帕丹巴桑傑）是印度密宗大成就者之一，曾多次從印度

[1] 唐景福、朱麗霞編著：《中國藏傳佛教名僧錄》，甘肅民族出版社 2006 年版，第 45—46 頁。

[2] 帕·當（丹）巴桑傑（？—1117）：生於南印度，從善天論師出家，雲遊各地，廣參顯密教大德數十人。主要師事梅紀巴（又譯爲參哲巴或彌勒巴），得大手印之傳。《宗教流派鏡史》等稱他證得密法八大悉地及見道位智慧，爲當時著名的瑜伽成就者。先後五次進藏，在前後藏南部傳法。其教法以「般若」爲主，結合密法「大手印（簡稱大印）」的法門。北宋紹聖四年（1097），西藏西部的阿里地區的古格國王，爲他駐錫修建定日寺。第四次來藏以教授瑪、索、岡三人，後發展成爲希解（息結）派。第五次來藏時，將「覺（斷法）」教授傳予覺丹·索南喇嘛，以後發展爲男覺域派，覺丹傳瑪吉拉

來到藏地傳法。帕・當巴桑傑創立了一個修行法門——施身法，他自己也修持這個法門，並成爲此法的大成就者。瑪久拉珍聽說了帕・當巴桑傑的成就後，就想方設法找到他，並拜他爲師。

帕・當巴桑傑是與密勒日巴[1]一樣偉大的密宗大師。在《密勒日巴尊者全集》中，記載有密勒日巴會見帕・當巴桑傑的故事。有一次帕・當巴桑傑來到西藏時，密勒日巴心想：「我心中毫無疑慮或迷惑需要除遣，並沒有非要去看他不可的理由。但是當巴桑傑是一位得了成就的人，去看看他也沒有什麼害處。」這樣，密勒日巴就去了。在路上，他遠遠地就看見前面的那個人是個大成就者，知道是帕・當巴桑傑來了。他就想：「人人都說你有成就，我就考驗一下，看看你到底有沒有成就。」於是，密勒日巴瞬間就變成一叢鮮花，長在路邊隱藏在草叢中。密勒日巴想看看帕・當巴桑傑從旁邊經過時，能不能發現花叢是自己變出來的。結果帕・當巴桑傑從花叢旁邊經過的時候，毫無知覺，根本就沒停下腳步，而是繼續往前走。於是密勒日巴心中竊喜：「哈哈，還說你有大成就呢，連我變成一叢花都看不出來，這也配叫大成就者？」正在密勒日巴洋洋得意的時候，帕・當巴桑傑突然轉頭回來用腳踢花叢（後想到花叢是密勒日巴所變，不可以如此，就停下了腳），說：「你樂什麼，還不給我變回原形？嘿嘿，你剛一變成花叢的時候我就知道了。」被識破後，密勒日巴很沒面子，只好又變回真身。帕・當巴桑傑說：「你能變成一叢花，說明還有點小道行，那咱倆就比比神通？」密勒日巴說：「怎麼比？」帕・當巴桑傑說：「咱倆就比站在草上的功夫，誰腳下的草彎曲了誰就輸。」於是，兩個人各自施展神通，分別站在一棵小草上。這時帕・當巴桑傑的草稍微彎曲了一點，密勒日巴一看大喜：「你的草彎了耶。」結果這一喜，自己啪的從草上掉下來了。「哈哈哈」，帕・當巴桑傑大笑起來，「我故意讓它彎曲的，我知道它一彎曲，你就會得意，一得意你就會掉下來，你一掉下來我不就勝利了嗎？」密勒日巴說：「哈哈，你的鬼心眼比我還多。」這就是大成就者相互見面時的風采。隨後，他們兩個就坐下，不開玩笑也不玩神通了，就開始嚴肅地討論各自所修之法，交流這些年來的修行感受。帕・當巴桑傑談的就是他創立的施身法。

瑪久拉珍找到帕・當巴桑傑後，帕・當巴桑傑就收她爲徒，並把施身法傳授給她。瑪久拉珍獲得了施身法的真傳後，是巾幗不讓鬚眉，修行上比男性瑜伽士更勇猛精進。儘管瑪久拉珍是個女的，但她經常赤身裸體地到墳墓、沙漠以及池塘邊、湖邊等這些無人的地方修施身法。就這樣修行了三年，最後，她終於修成了。

修行施身法時，她已經有了幾個弟子，她就和弟子一起修苦行，所以不搭帳篷，任由風吹雨打。一天晚上，她的幾個弟子在離她一兩里路之外的湖邊修行。她們睡到半夜的時候發現大地震動，天空放光，硬是把她們從睡夢中震醒了。大家醒了後你問問我，我問問你，說：「怎麼回事啊，地動山搖的？明明是半夜，天空怎麼像太陽出來一樣的明亮，這光是從哪裡來的啊？」再仔細一看，發現那光是從一兩裡路之外，她們的師父瑪久拉珍身上發出來的。當時瑪久拉珍盤腿冉冉升起，懸在空中，像個太陽一樣全身大放光明。她在空中一邊放著光明，座位下面自然地生出了一朵蓮花，她坐在蓮花上，用一種響徹天地的聲音說：「我成佛了。」整整一晚上她都一直在空中懸著沒下來。天快亮時，弟子們說：「師父您該下來了吧。」她纔說：「哦，是該下來了。」這就是瑪久拉珍成佛時的情形，她是在空中成佛的，不是在地面上。

她是修什麼成佛的呢？施身法。但當時，施身法都是秘密傳授和修行的，世人都不知道她們的上師是誰，不知道她們的傳承來自哪裡，不知道她們修的是什麼法，也不知道她們是怎麼修行的。人們只知道有一個像瘋子一樣經常赤身裸體的女人，有時候是她自己一個人，有時候還帶著幾個弟子在墳墓中或荒無人煙的地方進進出出。人們不知道她們在幹什麼，都傳說她們是在修行，可誰也不知道修行的是什麼。瑪久拉珍直到臨

珍（瑪久拉珍），後來發展爲女覺域派。相傳他晚年曾到五台山朝拜。卒於北宋政和七年丁酉（1117）。

[1] 密勒日巴（1040—1123），亦譯米拉日巴、米拉熱巴、木訥，名聞喜。生於後藏貢塘（今吉隆以北）米拉家族。幼喪父，家產被伯父霸佔，爲報仇雪恥，學苯教咒術，誅殺伯父及其親眷三十五人。後悔罪學佛，師事瑪爾巴，經受六年苦行折磨，始得大手印等密法。四十五歲時在山中專修九年，以葎麻爲食，後得其妹與未婚妻供養食物，成就「拙火」，證得大手印成就，有第二佛之稱。弟子甚多，主要有熱穹巴、達波拉結等。常以唱歌傳道，後人集其歌爲《米拉日巴道歌集》傳世。被尊爲噶舉派二祖。（黃開國、李剛、陳兵等主編：《諸子百家大辭典》，四川人民出版社 1999 年版，第 352 頁。）

去世時，才把施身法正式傳了出來。她還留下一句話，說這是她作爲一個老女人給人世間留下的最後一個教導，這個教導就是施身法。從那以後，施身法才正式流傳開來。一傳出來，就成爲西藏各個教派的共有之法，因爲這個方法太好了。各個教派都把施身法作爲自己教派的必修之法，作爲其最重要最基礎的修行方法，所以施身法在薩迦、寧瑪、噶舉、格魯各流派全部都有傳承，一直傳承至今。這就是施身法的簡史。

⑵施身法的粗修與細修

施身法本身一點都不複雜，幾句話就傳授完了，但此法易學難精。學起來很容易，幾句話講完大家就會了，但要想學好學精，要想把它證悟出來，非得十幾二十年的長期修行過程不可。施身法可分爲粗修法和細修法兩種，我們根據喜好任選一種來修行即可。下面分別闡述一下這兩種方法。

①粗修法。施身法的核心要點是：把自己的全部身心轉化爲甘露或最美妙的食物，上供下施。所謂「上供」就是把佛菩薩、上師以及歷代聖賢觀想到面前（這個觀想不用太清晰，朦朦朧朧的就行。或者你喜歡哪一個佛，就觀想這個佛來到你的面前。喜歡阿彌陀佛，那就把阿彌陀佛觀想到面前；喜歡釋迦牟尼佛，就把釋迦牟尼佛觀想到面前；喜歡蓮花生大士，就把蓮花生大士觀想到面前來。以此類推），把我們所有的血肉、五臟六腑以及精神、意識、功德、智慧等的一切化爲一碗碗甘露（有多少佛菩薩、上師和聖賢就化爲多少碗甘露，此處觀想成食物也行，但最好是甘露），供養給他們，觀想他們很歡喜地飲下了我們供養的甘露。所謂「下施」，就是把甘露或美妙的食物佈施給六道眾生，可以只佈施給某一個眾生，也可以佈施給六道所有的眾生。下面舉個例子來具體說明如何下施。

2017 年夏天，在川西高原白玉縣阿宗寺對面的冬熱神山的蓮師降魔洞裡，我閉關修行大圓滿，就給我的護關者傳了施身法，我感覺到他需要修施身法，就給他傳了。我是讓他怎麼修的呢？蓮師降魔洞外有很多烏鴉，那個烏鴉很討厭，我們準備的閉關用的食物，包括方便麵、雞蛋等全都被它們吃掉了，要知道我們帶的二三十個雞蛋可是我們最奢侈的食物，被叼走後我們就沒東西可吃。我對護關者說：「你就觀想把自己吊在樹上，讓洞外的那些烏鴉（不用管實際有多少只）來一嘴一嘴地啄食你，你看著它們一下又一下地把你身上的肉撕下來吞下去，然後，它們剛把肉吞下肚子時，這塊肉就變爲光，迅速地把整個烏鴉所有的肉和羽毛全都光化，也就是烏鴉此時成了光明身或光明體。此外心中還要有一個認知，希望此烏鴉成佛開悟在我之前，我的肉能夠讓此烏鴉在我之前成佛開悟，我感到無比的快樂，希望更多的烏鴉趕緊飛過來啄食我的肉，好讓它們全部光化、全部解脫、全部成就。我這一身的肉，能夠讓無窮無盡的烏鴉迅速地光化而獲得成就，太好了，所以從內心中呼喚更多的烏鴉快來吃我的肉。然後烏鴉由一只變成兩只，兩隻變成三五只，最後就是難以勝數的烏鴉都飛過來把自己內內外外的肉和五臟六腑都啄食了，甚至連骨頭都吞下了，這個過程我感到非常愉快。因爲在吞食我的過程中，這些烏鴉無一例外地在我的肉和慈悲心的作用下，當下光化，當下解脫。」最後我對他說：「你就這樣修，等烏鴉把自己全部啄食到連骨頭都沒有了，就是一座的修法。稍緩一緩再開始下一座。」

修一座法花多長時間不好說，可以是十分鐘，也可以是二十分鐘，甚至可以是一念之間，這個由自己掌控。一座法修完過後，就把眼睛睜開，喝口水，緩一緩，再入座，繼續再來一遍。這是觀想把自己掛在樹上讓烏鴉吃的施身法。那麼，不觀想烏鴉，觀想來一只狗、一條狼或一只老虎行不行？都行！來隻老虎把自己一口吞下更好，然後自己看著自己在老虎肚子裡化爲光，不僅是自己的身體光化，老虎也光化，從此在光化中解脫，在光化中成佛，在光化中覺醒。然後你爲自己的供養而讓這個老虎當下光化、解脫、成佛而感到無比歡喜！

②細修法。細修法比粗修法更詳細一點，具體怎麼修呢？觀想著前面有一口大鍋，鍋裡面煮著沸騰的油，然後把自己大卸八塊（分成胳膊、腿等等），丟到這個鍋裡煮，下面架起三昧真火來燒這個鍋，不斷地燒，

不斷地燒，燒到最後成爲一鍋甘露。也就是我的身體在這口鍋裡面熬，就像熬東阿阿膠一樣地熬，最後熬成比東阿阿膠還要好的香噴噴的只應天上有的甘露。此時，想像著各路佛菩薩前來享用這個甘露，就像享用雞湯一樣。這是上供。下施就是觀想六道眾生尤其是畜生道、餓鬼道、地獄道這三惡道的眾生過來享用這個甘露。注意，要觀想這個火一直不停地在熬著，平時這麼觀想，打坐時也這麼觀想，總之就是一天二十四小時不能斷除這個觀想，一旦斷除觀想，下面的火就熄滅了，因此一定要觀想鍋下這個很旺的三昧真火始終把鍋裡的甘露燒得很沸騰，而且上面不斷有佛菩薩來享用，下面不斷有六道眾生來享用。看著這些佛菩薩和眾生們享用甘露，我心裡很歡喜也很滿足。就用一種歡喜心和滿足心，來不斷地燒我這個鍋。這就是細修法。

施身法非常簡單，觀想時就是貴在投入和用心，它的要點就是觀想要越來越真實，是真的把自己的身體大卸八塊以後放進鍋裡去不斷地燒，這是迅速消除我執或自我的一種方法。這個施身法的下施其實就是地藏王菩薩「地獄不空，誓不成佛」的精神，我讓地獄眾生全部先我而成佛，我最後一個成佛。所以施身法就是把地藏王菩薩的精神落到實處的一個修法。

⑶狗也能虹化——施身法的不可思議

從蓮師降魔洞修行出關後，我便前去拜見阿宗寺的江嘎法王，向法王匯報我出關的事宜。匯報完後，我說：「法王，請問您一個問題，我此前聽說阿宗寺的狗臨死時身體全部化成光消失了。大圓滿修行者臨死時虹化的例子，我聽過和見過的都太多了，已經不足爲奇了。但狗能光化，我是聞所未聞，見所未見。由於這個事情是一個漢人給我講的，我擔心它會不會是以訛傳訛，今天想當面請法王親口向我開示一下阿宗寺的狗虹化的問題，是不是有條狗在這兩年死的時候身體化光消失了？」江嘎法王說：「什麼衹有一條狗？我們阿宗寺所有的狗都這樣，哈哈。」我一聽就說：「那我還有一個問題請法王開示，是現在的狗這樣，還是過去的狗都這樣？」法王說：「這不好說，阿宗寺這兩三百年來都是這樣的。」我說：「既然是法王您親口回答的我，那我之前的這個疑惑就消除了。」阿宗寺的野狗，最多的時候有一百多條，少的時候也有三五十條。因爲是野狗，那它們就是自生自滅的，但它們有一個共性，凡是在阿宗寺範圍內生活的野狗，臨死的時候都會虹化。阿宗寺兩三百年來的野狗都這樣，也就是說已有難以計數的野狗在阿宗寺虹化了。

爲什麼阿宗寺的狗會虹化而其他地方的狗不虹化呢？這是有原因的。是誰讓阿宗寺的狗虹化的？是阿宗寺的修行人。阿宗寺的修行人之所以能夠讓狗虹化，那是因爲他們對狗修了施身法。施身法觀想的烏鴉或狗或狼或老虎等，可以沒有具體所指，也可以有具體所指。什麼是具體所指呢？就是生活在我們家前屋後的烏鴉或狗。我們坐在房間裡觀想它們都進到房間裡來，把我們分吃了，我們的肉被吞進去的一瞬間就轉化成光，把它們全部光化。如果經常這麼觀想，這些烏鴉或狗就被我們加持，它們臨死的時候就真的會化成光，凡是化成光的眾生都成了佛，所以這些狗在臨死的時候就徹底解脫了，這就叫有具體所指的下施。沒有具體所指的意思是，讓六道眾生吃下我們的肉而同時獲得虹化與解脫，六道眾生就是籠統的說法。

阿宗寺野狗的虹化再一次證明了加持力無處不在，證明了加持力是真實不虛的。不要以爲這僅僅是一個空洞的觀想，這不是空洞的觀想，而是完全可以變成現實的。就是因爲阿宗寺的僧人們在修施身法的時候，把自己佈施給了這些狗，所以這些狗臨死的時候全部化成一道光消失，就像偉大的佛陀一樣涅槃。釋迦牟尼佛臨死的時候就是化成光並在大地震動中消失的，這些狗在此生竟然能像佛陀一樣涅槃，而沒有像其他動物一樣悲哀地死去，是多麼震撼的一件事情！這是生命科學之所以偉大的又一次有力證明！生命科學的偉大，用自然科學永遠無法解釋，也不可能解釋得清楚。所以我們再次強調，千萬不能用自然科學解釋生命科學，因爲這是兩個截然不同的領域。應當讓生命科學回歸生命科學，讓自然科學回歸自然科學。

我請教江嘎法王關於野狗虹化的視頻已經完整地錄下，你們不覺得江嘎法王的這幾句話無比地震撼嗎？一條什麼都不懂的普通野狗，就是因爲它們幸運地生活在了大圓滿的大成就者身邊，時不時地接受著這些大

圓滿大成就者們的施身法之加持，它們的結局就跟其他地方的狗完全不同。

加持一條狗都能讓它成就，那如果加持一個人呢？若是經常加持一個人，他不就更容易成就嗎！人與狗最大的差別就是，人有主觀能動性，可以積極地配合；而狗沒有主觀能動性，狗永遠都是被動地接收，你給它加持它就有加持，不給它加持它就沒有。可以說，在所有的眾生中，衹有人有主觀能動性。因此，一旦運用起人的主觀能動性，這個加持的效果就會事半功倍。師父可以把自己的弟子觀想到面前，再觀想自己分裂成很多塊，比如分成手、胳膊等等，化爲甘露讓弟子們喝下，加持弟子們。師父的所有功德、證悟、修行，包括身心在內一切的一切，全部化爲甘露請弟子喝下，有多少弟子，就化爲多少碗甘露給他們喝下。這就是加持！

⑷施身法在茶道上的運用

現在，我們在傳授茶道，就給大家講講施身法在茶道上的運用。在茶道上，觀想這碗茶是我們的全部身心和我們所有的功德、證悟、修行等一切化現出來的甘露，請對方喝下。這就是加持，這就是施身法在茶道中的運用！所以，此時喝茶的過程就是修施身法的過程，把我們整個人所有的一切，甚至連同我們師父、師爺和傳承的一切，全部化成一碗茶，然後把這碗茶遞過去。如果對方飲下，那他飲的已經不是茶，而是我們的整個身心、功德、大悲心以及我們師父、師爺在內的整個法脈的全部。

現在，我已經把施身法傳給你們了。所以施身法本身不複雜，貴在實踐，貴在修行。它能夠最快速地斷除我們對這個皮囊的貪著。所有的眾生都對我們這個皮囊都有著一種與生俱來的頑固執念或執著。就是這一份執著使我們流浪生死，滋生出無窮無盡的五毒而不得解脫的。怎樣才能盡快地斷除這個執念？就是施身法或曰斷法，就是把這個業障所生的皮囊轉化成功德或甘露，上供下施，而切斷我們對這個皮囊變態而頑固的執著。「上供」就是將甘露全部供養給師父、歷代祖師以及佛、菩薩、羅漢等一切大成就者和聖賢，祈求他們接受我們的供養，飲下這碗由我們身心所化的甘露。「下施」就是將甘露佈施給烏鴉、狗或狼等眾生，這個眾生可以有具體所指，也可以沒有具體所指。總之就是觀想它們過來把我們整個身體分吃了，在分吃中，我們用自己的功德、慈悲加持它們，讓它們瞬間進入光蘊身狀態而獲得解脫，讓它們所有的煩惱當下消除。我們看著它們光化，看著它們消除煩惱，看著它們斷除生死輪迴，這比我們自己獲得解脫還要開心。實在太開心了，祈求你們再吃我一次，就是不斷地把身體佈施給它們。這就叫施身法。

施身法是被歷代修行者所珍愛的一個修行方法。這個方法雖然非常簡單，但十分有力和有效，而且任何人都可以修行，即使沒有基礎者都可以修行，並且是當下見效。所以，千萬不要小看施身法。施身法在這裡跟我們的茶道有機地結合起來，是淨化氣、脈、明點非常有效的方法，這就是秘密茶之密。

⑸再談施身法的義理及其在茶道上的運用

施身法的第一個目的就是破我執或破自我。我們曾說過，不管是佛家、道家還是儒家，人類所有的解脫法門或曰修行方法，最後都凝結爲「破我執」或「破自我」這三個字。不管你用什麼方法，非得把自我破除不可。有自我就不能解脫，無自我才能解脫。這個說起來是非常簡單的，但是說起來簡單做起來難。

這個世界上有兩件事情最難，第一件事就是破除自我。自我十分頑固，非常難以破除，因此佛陀才開出八萬四千法門，方便善巧地把我們從自我的陷阱中引導出來。所以佛陀十分慈悲，一個方法失效了再告訴我們下一個方法，下一個方法不好使了再換一個方法，就這樣從各個角度不斷地引導我們，總之衹有一個目的，把我們從自我的枷鎖和陷阱中救拔出來。這就是第一件最難的事：破自我。第二件最難的事情是破除時間和空間。時空之所以難破，是因爲我們對它有一種牢不可破的執著。因此把時間和空間破除，是人間第二大難事。那麼自我和時空又是互爲因果的，一旦破除了自我就破除了時空，一旦破除了時空就破除了自我。

其實，時空就是一種幻覺，它是根本不存在的，它就像夢一樣看似有實則無。時空非常真實，那衹是看

上去非常真實，事實上既沒有時間也沒有空間這種東西，就像我們在夢裡夢到一條河一樣，這條河只存在於我們的夢中，現實中從來就沒有這條河。時間和空間就相當於夢中的這條河，它從來就沒有存在過，但是由於我們沒有覺醒，視夢爲真，於我們而言，這條河它就是真實的。但它僅僅限於夢中，一旦夢醒，我們就會發現這條河是根本不存在的。夢醒就是覺醒，覺醒就是破除自我或我執。在我們未覺醒時，時間和空間非常真實；一旦覺醒，就會發現時間和空間根本不存在。所以時空和自我是互爲因果的，一旦破除了自我，也就破除了時空對我們的束縛。反之，一旦破除了時空的虛幻性，也就隨之破除了自我。所以時空和自我是并生並死的關係。

在印度有一種植物叫交蘆，就是生長在濕地的蘆葦，這種蘆葦跟其他地方的不一樣，所以叫「交蘆」。「交蘆」就是指它從根上同時長出兩根蘆葦交并而立，它沒有單根蘆葦，一定是同時長兩根，要是把其中一根折斷或砍掉，另外一根很快就隨之死亡。這種植物很獨特也很奇怪，佛陀在佛經中就拿這種交蘆現象進行比喻。《楞嚴經》曰：「佛告阿難：根、塵同源，縛脫無二，識性虛妄，猶如空華。阿難！由塵發知，因根有相，相、見無性，同於交蘆。」那麼時空和自我之關係就是交蘆的兩根蘆葦的關係，衹要折斷其中一根，另外一根自然就不存在了，自然就消失了，自然就死亡了。所以，說這個人世間最難破的有兩個東西，實際上是一個東西，因爲它們之間是交蘆關係，衹要破除自我就可以破除時空，衹要破除時空就可以破除自我。

那麼破除自我有慢的方式，有快的方式，有溫和的方式，有激烈的方式，這個快且激烈的方式，就是施身法。就是盡快地把自己的整個身體供養出去，上供諸佛，下供眾生，而且是每天供，越來越真實地供，供養的時間久了，我們就徹底破除了自我，進入無我之中，進入無我就是成佛之意。

所以修行的過程，就是一個從自我到無我的過程。我們不在無我中就在自我中，不在自我中就在無我中，肯定是其中之一。那麼成就是什麼？成就即徹底達到了無我之境。那麼怎樣盡快達到此境界？施身法。這個方法十分善巧而有效，因而被密宗各流派所喜愛，他們很多人都長期觀修這個法，乃至閉關修行這個法。修行施身法者，最快的一年便可成就，慢則三年便可成就。

那麼，我們再把它放到茶道上來運用，就是在煮茶或燒茶的時候，觀想我們所有的智慧、功德、品行乃至我們的身體，投入到茶水中不斷地煮，煮出來的是最好的甘露，然後分別倒給每一個茶客飲用。如果我們平時就修行施身法，在煮茶觀想的時候，效果就會十分明顯。如果平時不修行它，煮茶觀想的時候也有效果，但這個效果不是很明顯。所以，施身法既可以專修，也可以把它運用到茶道中附帶著修。平時要有把我整個身心供養出去的這麼一個念頭，這是粗修，當然也可以細修（上文已經說過粗修和細修兩種修法，此不贅述）。總之我們就把這個施身法引入到茶道之中。

需要注意的是，每次在煮茶乃至倒茶的時候，觀想一定要真實。在我們修行人這裡，沒有一點是虛偽的。所以修行人就是真人，修行人不能虛偽，虛偽既不利他也不利己。

修行人第一件事情就是要把自己變得真實起來。不僅在修行時真實，就是在平時都要爲了維護這個真實而不惜性命，哪怕我們這句話說出去會得罪人，使我們失去一些東西，那也要說。相較於真誠而言，沒有人和事能夠比它更大了。平時做人，要把所有的虛榮、虛偽全部去掉。沒有任何一個虛偽的人，能夠修行有成就的。修行的前提就是要回歸真實，起心動念都要真實，身口意都要真實無偽，這沒有商量的餘地。既然我們是個修行人，就非得這樣做不可。

我們普通的凡夫，有喜歡打折的毛病，什麼事情到他那裡都打折了。要是說他沒做，他說他做了，但是他只做了一部分，這就叫打折。在修行中不准許打折，要求做到什麼程度就是什麼程度，哪怕做到 99%都不行，那都是打折。就是要做到 100%，不准許做到 99%，少一分都不行！這就是修行，不然我們就不要修行。我們既然踏上了修行之路，把自己認同成一個修行人，那就要按照修行的規矩來。行行都有規矩，鐵匠有規矩，

木匠有規矩，鞋匠也有規矩，都不能亂來，修行這麼大的事情，難道沒有規矩？還是俗話說得好「沒有規矩不成方圓」，所以修行必須合乎規矩！修行人的第一個規矩就是不准許打折，打折了就不是修行人。

修行人的第二個規矩就是不講條件。我們眾生總是有各種各樣的藉口和理由，所有的藉口和理由，無非是爲打折做鋪墊，所以要杜絕一切藉口和理由，做到無條件執行。因此，我們要自己給自己立一條戒律或規矩，就是不准許自己找藉口和理由。如果不立這條規矩就很麻煩，隨便找幾個藉口，我們的修行就開始打折了。今天打一點折明天再打一點折，打著打著就不叫修行了。

我們施身法的另一個目的，就是盡快地積攢福德，並與天下眾生廣結善緣。福是福，德是德，兩者不是一回事。福是福報，屬於世間果報；德是功德，屬於解脫道果報。什麼叫世間果報呢？就是在人世間過得很好，經濟良好、家庭和睦、身心健康等等，這些都屬於世間福報。什麼是解脫道果報呢？就是在修行路上很順暢，它能夠盡快地消除一切阻擋我們明心見性的障礙。功德越多，障礙越少。障礙越少，我們在修行路上或解脫路上就越順暢。不然，總是會有種種麻煩、違緣或逆緣找到我們，使我們無法修行。如何消除這些違緣和逆緣？就要積攢功德。功德和福報合在一起就叫福德。積攢福德有很多種方法，其中最快的就是施身法。

把施身法運用在茶道上，既實現了茶道，又修完了施身法，兩者同時并舉，也就是說我們泡了一次茶，就修了一次施身法。我們把自己的整個身口意和肉體，就像茶葉一樣地泡到壺裡，那個茶葉就是我們的肌肉、心肝脾肺腎以及整個功德、智慧、福報。煮茶或泡茶時已經不是在煮茶或泡茶，而是在煮我們，是在泡我們。煮出來或泡出來的是最美妙的甘露，因爲它是我們最好的精華，我們的功德、智慧、福報和最好的祝福，全部表現出來融化到水中，請大家喝下我們的茶，就是我們對他們的供養。而且不僅是供養我們眼前的這些茶客，要同時觀想，處在焦渴之中的眾生都來喝我們的茶，希望我們的茶解除他們的焦渴。這個焦渴是多方面的，一方面是生理上的焦渴，就是真的口渴了，還有一種是因得不到靈魂的滋養或得不到智慧的甘露而產生的焦渴。不管是生理上的焦渴還是靈魂上的焦渴，希望我們這一杯甘露，全部滿足他們，滋潤他們，消除焦渴。這也是修無我和慈悲的一種方式。

施身法修行久了，就會跟天下眾生結緣。因爲天下這麼多的眾生，天天在我們的觀想中飲用我們的茶，久而久之，我們就跟天下眾生結下越來越深的緣分。當哪一天我們成就了，入世度眾生的時候，就會有很多人聚到我們面前來，爲什麼？因爲這些人在冥冥之中早已接受了我們的加持和祝福，結下了一種緣分，所以一旦機緣成熟，彼此一見面，就會似曾相識，覺得好像在哪裡見過，感覺很親切，就自然地聚在我們身邊。這是一種聚人聚氣的方式。

也就是說，在成就之前，或曰在自度的時候，這種方法能夠讓我們最快速地積攢福德，當我們完成自度再去度人的時候，又爲我們的度人埋下伏筆，打下基礎。這就是施身法。

3.無死明點與壇城之觀修

第三個修行氣脈的方法，就是觀修心輪蓮花上的無死明點。具體而言，就是平時修法的時候，首先，觀想自己中脈的心輪中有一朵蓮花，那朵蓮花就是你，你就是那朵蓮花。此時你不是你的身體，你已經沒有身體了，或者說你的身體已經化成了蓮花。其次，觀想在蓮花上方懸著一個由光組成的光點。這個點有多大？可小可大，依你而定，小的可觀想成芝麻粒那麼大，大的可以有拳頭那麼大，可以有太陽那麼大，甚至可以有天地那麼大。一般來說，把它觀想成鴿子蛋或者綠豆那麼大就可以了。那麼這個綠豆大的光點是從哪裡來的？就是你師父的化現，就是你師父化成了這個光點，懸在了那裡。再次，這個點就是你的不死明點，你要守護著你的不死明點，就像龍守護著它那顆珠寶一樣。龍是非常珍惜它面前的那顆龍珠的，因爲龍珠就是它的命根子，一旦沒有了龍珠，龍就會死去。我們平時舞龍的時候就是那樣，前面有一個人專門拿著一個球，這個球走到哪裡，這條龍就跟到哪裡。爲什麼球到哪裡，龍就跟到哪裡？因爲那是它的命根子，它不跟不行，

一不跟著它的命可就沒了。你觀想的時候也是這樣，那個光點就是你的命根子，甭看它只是一個小光點，它是永遠不可摧毀的，哪怕天地毀滅了，它都不毀滅，哪怕生死來了，都摧毀不了它。那麼你就一直守護著這個明點，守護著它入定，在入定中守護，這就是修行，這就是禪定。這是指平時的修行。

那麼在茶道中，怎麼修這個法呢？就是把心輪蓮花上的這個無死明點調出來，化到水裡成爲甘露，供養給所有的人，這就是氣脈明點的修行放在茶道上的一種運用。

此外，還有另一種運用。這個氣脈的「脈」，好多人都把它觀想成一種管狀，或者說一種路線狀，其實不是這樣的，脈更多的時候表現的是一種壇城。前面已經說過，這個壇城就是一種立體的環境和結構。壇城裡面住的是佛菩薩。佛菩薩的宮殿以及它周圍這個環境就叫壇城。到了密茶這個層次的時候，要觀想我們就是上師、本尊[1]（佛菩薩），我們的世界就是淨土、佛國。

這裡的本尊指壇城裡居住的最爲尊崇的那位佛菩薩。每個人的本尊都不一樣，也就是每個人都可以選擇自己的本尊。在密宗裡，本尊有很多，有的把蓮花生大士作爲本尊，有的把釋迦牟尼佛作爲本尊，還有的把普賢王如來作爲本尊，還有的把觀音菩薩作爲本尊，等等。需要說明的是，密宗有其特有的佛菩薩，比如金剛亥母、綠度母、白度母等等。在顯宗中，衹有男性佛，沒有女性佛；在密宗中，既有男性佛，也有女性佛。密宗裡的男性佛，就是顯宗的這些男性佛，只是密宗在此基礎上又加入金剛亥母、綠度母、白度母等的女性佛，我們都可以將其選爲自己的本尊。

那麼把哪一個佛作爲自己的本尊呢？有兩種途徑，一種途徑就是直覺，你一見到他，或一聽到他的名字，就莫名其妙地喜歡他。那麼就證明他跟你有緣，他就是你的本尊。這是一種確定本尊的方法。第二種途徑，就是你沒有特別喜歡某一個佛，好像都挺喜歡的，無法確定。在這種情況下，就讓自己的師父給你指派某個佛作爲你的本尊。因此，本尊的來源有兩個：一個是自己特別喜歡的，比如說綠度母，你就是喜歡她，一聽說綠度母，或一看到綠度母，你的心就特別歡喜，那麼這個綠度母就是你的本尊；另一個是師父給你指派的。

本尊是用來幹什麼的呢？本尊和上師一樣，是用來生命相依、融爲一體的。一旦選定了本尊，從此以後，你跟他之間的命運就捆綁在了一起。時刻把自己觀想成本尊，跟本尊融爲一體。如果生前修不成功，臨死時你就發願往生本尊的淨土，而不往生其他佛的淨土。所有的佛都有淨土，女佛也是佛，也有自己的淨土。你發願往生自己所選定的本尊之淨土。本尊就是這樣的作用，無論生前還是死後，你時刻追隨於他。

在密宗裡，上師是成就的根本，一切成就來源於上師，因此要把上師觀想成你的本尊，反過來說也一樣，要把你的本尊觀想成你的上師。你的上師就是你的本尊之化身，或是你的本尊派到你面前來教導你的。所以上師、本尊和你是三位一體的關係：你即上師，上師即本尊，本尊即你。

那麼淨土和佛國又是怎麼來的呢？是我們（我們就是上師、本尊）內在的智慧和功德化現出來的。日月山河都要觀想成淨土，我們現在就在淨土中，這是很厲害的，不像我們漢地的淨土宗[2]，淨土宗是死後才往生淨土，在密宗裡根本不是，密宗認爲我們現在就在我們的淨土中。這個「我們的」意思就是「本尊的」，同時也是「師父的」，也就是我、本尊、上師是三位一體的，是三而一、一而三的關係。這就是壇城。

在茶道中，茶道的這個房屋、環境就是壇城或曰淨土世界，這個茶杯是淨土中的杯子，這個茶几是淨土

---

[1] 梵文爲 Samadani，意即「本有而於出世間爲最勝最美」，又於諸尊中以其尊爲本而尊崇之故，故曰本尊。指密乘修行者所尊奉觀修的一至數位佛、菩薩，或金剛、空行母。有有相、無相二義。有相之本尊謂本尊的形相、種子字、印，無相之本尊指自性清淨心，亦即爲修行者的自性清淨心。

[2] 淨土宗，亦稱「蓮宗」。我國佛教宗派之一。以東晉慧遠爲初祖，實際創立者爲唐代善導。主要依據爲《無量壽經》《觀無量壽經》《阿彌陀經》和《往生論》。認爲死後可以往生阿彌陀西方淨土（極樂世界），故名。相傳東晉慧遠在廬山邀集僧俗十八人成立「白蓮社」，發願往生西方淨土，因而被後代奉爲初祖。次後影響較大的是東魏汾州玄中寺的曇鸞，著有《往生論註》，認爲世風混濁，靠「自力」難以解脫，主張依「他力」（乘佛願力）往生淨土。隋唐間道綽也在玄中寺傳淨土信仰，著有《安樂集》。唐初善導拜道綽爲師學淨土教義，後到長安光明寺傳教，正式創立淨土宗。所著《觀無量壽經疏》《往生禮讚》《法華讚》《般舟讚》《觀念法門》等也是該宗重要依據。《佛祖統紀》載，善導「演說淨土法門三十餘年」，「長安道俗傳授淨土法門者不可勝數，從其化者至有誦《彌陀經》十萬至五十萬卷者，念佛日課萬聲至十萬聲者」。其後有承遠（712—802）、法照（?—777）、少康等。由於修行簡易，中唐以後廣泛流行，後世多有倡導教、禪、淨合行者，遂爲各宗共修之法門。12 世紀源空（法然）根據善導的《觀無量壽經疏》，著《選擇本願念佛集》，倡導專修念佛，開創日本淨土宗，尊曇鸞、道綽、善導爲最初三祖。（車吉心、梁自絜、任孚先主編：《齊魯文化大辭典》，山東教育出版社 1989 年版，第 409—410 頁。）

中的茶几，這個茶葉是淨土中的茶葉，包括水、火以及吹來的一陣風，照來的一束陽光，等等的一切，全部都是淨土之物，都是我也即上師也即本尊用無量無邊的功德和智慧化現出來的。除此之外，進到這個屋子裡坐在我們面前喝茶的這些人，現在就坐在淨土中，喝的這杯茶水，都是我的功德化現出來的，小則祛病，大則成就，一切所願皆可通過這杯茶水來實現，也就是它能夠有求必應。無論對方有什麼需求，不管他有沒有說出來，衹要喝下這杯甘露水或曰甘露茶，低則立即淨化他的身口意，高則立即開啟他的佛性或曰般若智慧，獲得究竟解脫，因爲我們現在就在淨土中。這就叫氣脈明點的修行。

因此脈不是一個個管狀的東西，脈更多地表現爲一種關係。我們現在把人與人之間的關係稱爲人脈，是完全正確的。人脈就是一種脈，但是，我們這裡所講的氣脈比一般的人脈要高級得多。我們是佛脈或聖脈，是人與佛、人與聖賢之間的關係，所以叫佛脈或聖脈。普通人都是人與人之間的關係，所以叫人脈。我們也講人脈，但是我們這個人脈不是普通意義上的人脈，我們把它叫作佛脈或聖脈，因爲跟我們建立關係的都是佛或曰聖賢，因此叫聖脈。但是聖脈也是氣脈。所以氣脈是一個很抽像的概念，根本不像中醫裡說的那種比較具體的從哪裡到哪裡的經絡。我們密宗或瑜伽裡修行的這個氣脈，更多的是一種關係：人與人之間的關係，人與物之間的關係，人與周圍環境之間的關係。現在我們人和周圍環境之間是什麼關係呢？淨土關係。我們現在就生活在淨土中。這個淨土是功德和智慧化現出來的，所以這個桌子已經不是桌子了，這個茶杯也不是茶杯了，這個茶壺也不是茶壺了，它們都是功德、智慧、上師、本尊的化現。它們就是我的功德、智慧、上師、本尊，不是它們之外有我的功德、智慧、上師、本尊，而是它們就是我的功德、智慧、上師、本尊。這就是秘密茶的第三個修法。

㈣極密茶

密茶的第四境界也是最高境界，叫極密茶。在極密中，茶就成了心性之載體、智慧之載體。隨著密茶境界的深入，茶所承載的內容是不一樣的。我們再回顧一下：密茶的第一境界是外層，此時茶是文化和藝術之載體；密茶的第二境界是內層，此時茶成爲情感之載體；密茶的第三境界是密層，此時茶成爲氣、脈、明點之載體；現在到了密茶的最高境界——極密層，此時茶是心性之載體或曰智慧之載體（因佛學、佛教與佛法長期混在一起，所以過去此處表達爲「宗教之載體」。現在我們對佛法與佛教做了清晰分判，故直接表達爲「心性之載體」或「智慧之載體」）。

在密茶的最高境界，茶就是心性之化身，就是智慧之載體。那麼，極密中的茶道怎麼修行呢？其實，在極密層修茶道就是修大圓滿！大圓滿的「徹卻」跟「脫噶」，就是茶道的最高境界。把「徹卻」思想和「脫噶」思想引入到茶道中，就是茶道的最高境界。

什麼叫大圓滿？大圓滿就是佛性、般若、生命之別名。大圓滿不是某個具體的東西，它是一種境界，是一種見地，簡稱爲「見」。大圓滿的全部核心都在大圓滿見上，大圓滿首先是給我們樹立起一個「見」，這個「見」就相當於我們哲學上所說的觀點或理念。但在大圓滿中不叫觀點或理念，而稱爲「見」。

大圓滿見說複雜也複雜，說簡單也簡單，用一句話就概括了。所謂大道至簡，越是真理越簡單。反之，越簡單的越是真理。俗話說得好「假傳萬卷書，真傳一句話」，說了萬卷書那麼多的都不是真理，真理往往就是一兩句話。大圓滿是真理，所以大圓滿不會有長篇大論的話，但是爲了理解這個真理，必須要學富五車，廣拜明師，參破天下學問，掌握百家學說才行。所以大圓滿見是既簡單又深奧，既深奧又簡單。

什麼是大圓滿見呢？這個世界本來就是圓滿的，這就是大圓滿見。你們不要以爲這句話好理解。我知道你們聽了毫無作用，但我還是要告訴你們。首先給你們埋下一顆種子，待你們通達百家學說之後，再來理解這句話，就會豁然開悟：原來這個世界一切現成，當下圓滿，本來如此。注意「本來」這個詞，它不是要你

去創造一個大圓滿，而是它本來就圓滿。所以，真理不是發明，真理是發現；換句話說，大圓滿不是創造，大圓滿是發現。你發現這個世界是大圓滿，不是你創造了一個大圓滿的世界！你永遠不可能創造大圓滿，你連你自己都沒有圓滿呢，怎麼可能創造一個圓滿的世界？！你衹能去發現，發現這個世界一切都是圓滿的。

「這個世界一切都是圓滿的」，意思就是這個世界就是佛性或曰般若的化身，你所見到的一切都是佛性或般若。吹來一陣風，那都是般若之風；看到一個山，那根本就不是山，而是般若化現出來的。不僅風和山如此，地水火風空，也全部是般若的五大類屬性之表現形式。我們傳統的印度哲學（包括佛家哲學在內），認爲構成人體和物理世界或曰客觀世界的是「五大」：地、水、火、風、空。「大」是基礎、根本、屬性的意思。「五大」分別對應堅、濕、暖、動、無礙五種屬性。性堅者爲地，能支持萬物；性濕者爲水，能收攝萬物；性暖者爲火，能成熟萬物；性動者爲風，能生長萬物；性無礙者爲空，不阻礙萬物。「地」，就是一切堅固之存在。「水」，就是一切液體之存在。「火」，就是一切有溫度之存在。「風」，就是一切流動之存在，比如空氣。「空」就是一切無形、抽像之存在，比如時間、空間就是無形之存在。這裡的「時間、空間是無形之存在」的說法是世俗人的觀點，和前文所說的「時間和空間根本就不存在」的觀點並不衝突。站在世俗人的角度，就是有時間和空間，但是這個時間和空間又不是一個具體的東西，所以稱之爲「空」。還有其他一些更爲抽像的東西，諸如情感、情緒、思維、意志等，都屬於空的範疇。所以空是比較抽像的存在。

那麼地水火風空是從哪裡來的呢？大圓滿見認爲，它們都是般若的化身，我們現在就生活在般若世界中，現在就生活在大圓滿世界中，現在就生活在解脫中。當下解脫、當下圓滿、當下現成、當下般若，一切般若、一切現成、一切圓滿、一切解脫，這就是大圓滿見。

既然一切都是般若的化現，那麼你這杯茶也是般若的化現。你持此之見來倒茶，這杯茶就變了。不是你創造了這杯茶，而是你持著大圓滿見泡茶，茶自然就變了，變成了圓滿的化身、般若的化身、解脫的化身。因此，極密是「密」在哪裡呢？「密」在見地——大圓滿見上。你持此大圓滿正見來泡茶，泡出來的任何茶水——哪怕沒有茶，衹是普通的水，這杯水就已經發生了本質的變化，成了般若的化身。那麼對方喝下去的就不是水，而是般若，是甘露，是圓滿，是吉祥，是現成。如果對方的根基好、業障淡、習氣少，能夠處在開放、虔誠、接收的狀態中，喝下這杯水，就會發生趙州禪師「喫茶去」的奇跡：身心立即發生本質的變化，立即成佛或曰明心見性。這就叫極密茶。

到達極密時，已經沒有什麼方法了，不用刻意地去觀想這杯茶變成甘露或什麼，衹需要在心中持著大圓滿見，然後自如地去倒茶就行了。用密宗的話說，就是安處在大圓滿見中，做什麼都是最好的。此時，你不加持對方就是加持對方，不改變對方就是改變對方，這裡已經由有爲法進入了無爲法中，一切都是自動發生的。密茶的前三個層次都屬於有爲法，即刻意爲之，到了第四個層次——極密層時，就是無爲法。所謂「無爲法」，就是一切任運自然，但是這個「任運自然」是有前提的，即持守住大圓滿見。大圓滿見總結爲一句話：一切當下現成，一切當下圓滿，一切當下般若，一切當下解脫——包括我在內的一切當下解脫。這個時候已經沒有解脫和不解脫之差別了，已經超越解脫和不解脫了，已經超越輪迴和涅槃了。涅槃之所以要超越，是因爲如果不超越，它將會成爲我們解脫的最後一個障礙。因此，超越輪迴是重要的，但超越涅槃更爲重要。密宗把它叫作「輪涅雙滅」或「遠離輪涅」，就是輪迴和涅槃雙雙消亡，或輪迴和涅槃雙雙遠離。「輪涅雙滅」或「遠離輪涅」就是超越輪涅。「超越輪涅」就是大圓滿所說的當下解脫、本來解脫，即我們本來就在解脫中。這是佛性或靈性成長到最爲成熟的一種狀態。

不管在任何領域，最成熟的人都會忘掉其所學，成熟的標誌就是遺忘。就像一個修鞋的鞋匠，當他的技術嫻熟到一定程度時，他就可以一邊修鞋，一邊和你聊天，但是依然不影響他修鞋。還有，我們小時候經常騎自行車，自行車壞了，我們就去車鋪找師傅維修，他也是一邊給車下著螺絲，一邊跟我們聊著天，他幾乎

都不用看，就可以很嫻熟地把車子修好。任何一門技巧，一旦嫻熟了就會忘記。但忘記不等於沒有，修行也是這樣。如果一修行，滿腦子都是「現在我要修行」的念頭，就證明你還是個生手或新手。如果是一個成熟的人，他已經把修行忘了。每天那麼刻意地「我要觀想這杯茶是甘露，是甘露，是甘露」，那麼機械、教條、用力和刻意爲之，就證明你還是生手。一個熟練的高手不會刻意這樣，他時刻處在大圓滿見中，衹要碰到一切，乃至眼光掃過一切，一切就發生變化，他不用刻意觀想「要變成甘露，要變成甘露」，不用這樣。這就進入了無爲法中。

用孔子的話說，這就是「從心所欲不逾矩」。「從心所欲」就是隨心所欲，但是這個「隨心所欲」不等於無法無天，千萬不要把它理解成無法無天。「不逾矩」就是合乎規矩。這句話的意思就是他非常嫻熟，不用刻意而爲，但回頭一看，他說的每一句話、做的每一件事都合乎規矩，或曰沒有逾越規矩的範疇。他沒有刻意地說他做這件事情，一定要合乎這個規矩、那個規矩，他是隨心所欲說話、做事，但是回頭一看，件件事、句句話都在規矩中。這就叫「從心所欲不逾矩」，這就是大圓滿。大圓滿就是根本不用再去刻意地觀想「我要把這杯茶變成甘露，變成甘露」，衹是隨心所欲地去泡，但是「不逾矩」，茶就已經變成了甘露，它本來就是甘露。

站在大圓滿的角度，所有的一切都是般若的化現，都是甘露。不是你觀想了它才變成甘露，而是它本來就是甘露，衹是之前你沒有發現它是甘露，現在發現了而已。發現跟沒發現是有本質差別的：你發現了，它就成了真甘露；你不發現，它就是一杯普通的茶水。衹要你發現了，一杯普通的茶水瞬間就變成了甘露。這個甘露不是你讓它變出來的，而是你通過發現讓它呈現出來的。它本來就是甘露，但是此前它隱藏在普通的茶水裡，如果沒有大圓滿見去激活它，去發現它，那麼它就是一杯普通的茶水。由於你現在擁有了大圓滿見，這個見本身就是對它的一種激活和呈現，那麼普通茶水就隱去，甘露就顯化出來了，所以不是你去把它變成甘露，而是你的大圓滿見顯化了本來就是甘露的這一杯水。

這就叫極密層。它在修法上是這樣，在茶道上也是這樣。我們現在去掉茶道，只講修行也是這樣：時刻安處在大圓滿見中。你不要以爲這是容易的，這是天下最難之事！如果你一天能夠保持半個小時安處在大圓滿見上，你庶幾就得道了。安處在大圓滿見上，就是安處在一切本來現成，一切本來圓滿，一切本來解脫（一定要加上「本來」），一切皆是般若的化現之見上。「一切」就是所有的意思，「所有」就是一切的意思。包括你的身體、語言、行爲等等在內都是般若佛性、圓滿、現成、解脫的化現，哪怕你咳嗽一聲的這個「咳嗽」都是般若佛性、圓滿、現成、解脫的化現。一切都是般若、佛性、圓滿、現成、解脫的化現，除了般若、佛性、圓滿、現成、解脫之外，這個世界上什麼都沒有。「一切本來現成」的意思就是這個世界上沒有造作、虛偽、頭上安頭和畫蛇添足的東西，而輪迴、顛倒、夢想、生死這些都屬於頭上安頭的東西，它們都不是本來就有的，衹要不是本來就有的現在全部消失。「一切本來解脫」，意思是一切本來就是解脫的，不用你去解脫。你怎麼能解脫「解脫」呢？應該是「解脫」來解脫你。你衹要把這幾個「見」持守住半個小時以上，差不多就得道了，這就是大圓滿見。

它跟禪宗極爲相似，衹要把這幾句話一理解，當下成道，當下成佛。既可以說它是一種修行，也可以說它是一種不修行的修行或修行的不修行，它是無爲法，不刻意了。不斷深入地理解、體會這幾句話，打坐時也持守住這個見，平時生活中也持守住這個見，不斷地深入，不斷地融入，最後它就徹底成爲現實了。這個過程就是大圓滿的不修而修、不行而行，就是大圓滿的修行，也是極密之修行，是人類所有修行中最高、最終極的修行。

那麼在茶道中修行大圓滿也是這樣，持守住大圓滿見就行了。持守住大圓滿見就是持守住大圓滿定（或曰金剛大定、徹卻大定），這個時候見和定是一回事，定就是見，見就是定。持守住大圓滿見也就是大圓滿

定後，開始泡茶，任運自然，不用刻意，無論是水、杯子、茶葉，還是我們本人以及對面坐著的茶客，一切的一切都是當下解脫、當下圓滿、當下皆是般若、甘露的化現。持守住這個見就是茶道的最高境界，也是密茶的最高境界，即密宗與茶道結合的最高境界。

到達這個層次就沒有辦法再說了，我也衹能說到這個程度，因爲在這裡沒有辦法展開講大圓滿。我們這個茶道是給普通人看的，而普通人沒有辦法一起步就修行大圓滿。在生命科學的修學構架中，大圓滿是最後的大法。學人必須要在學完包括皇冠瑜伽、茶道等課，並在修行上有一定基礎，正式拜師入門獲得法脈傳承資格後，才可以修行大圓滿。所以，在這裡沒有辦法把大圓滿展開來說。如果拜師獲得了大圓滿傳承資格，自然會得到我的大圓滿傳承。這樣，就可以在極密層中把大圓滿的「徹卻」和「脫噶」（此處需結合前文大圓滿香道中所闡述的大圓滿來理解）引入到茶道之中。

所以，茶道的最終歸宿就是大圓滿。前面講到的香道，最後的歸宿也是大圓滿。大圓滿是一切法門的終極存在，因此大圓滿被稱爲終極法門。大圓滿就像大海，百川最後都要歸海，無論這個川是從什麼方向流來，流著流著最後都要匯歸到大圓滿這個海里去。大圓滿更具體地說，就是「徹卻」大定和「脫噶」看光。安處在大圓滿見之上，即爲「徹卻」大定；「脫噶」看光需有一個良好的「徹卻」大定之基礎。就「脫噶」而言，你從明點中看到任何光，都可以把這個明點光觀想到水裡去，就是對這個水最大的加持。這樣的茶道就是大圓滿的化身，或者說就是明點的化身。就「徹卻」來說，「徹卻」就是大定。你擁有什麼樣的大定，在什麼樣的大定下，就會泡出什麼樣的茶水來。我的師父邱光順先生講課時就說過，他進入到徹卻大定時，突然發現他前面的茶變了。他開始衹是感覺到茶變了，那事實上有沒有變呢，他就喝一口印證了一下，一喝，果然發現和他的感覺是脗合的，就是茶湯變了，變成了甘露！這時，整個茶的味道已經沒有了，因爲它變成了甘露。先生以前跟我們說的時候更詳細。他說泡的茶是頭泡茶，按說頭泡茶的味道是最濃的，但由於他處在徹卻大定中，無形中自然地加持了這個茶。雖然這個茶湯看上去仍然是黃黃的，但喝到嘴裡，一點茶的味道都沒有了，而是變成了天上的甘露。注意，這是真正意義上的甘露！不是假想它是甘露，而是它就是甘露。這種甘露不管是自己喝還是給客人喝，賓主雙方一旦有機會飲用，那麼我們的功德、證量就會有一個翻天覆地的飛躍，衹要飲一杯茶就夠了。如果我們此生有機會飲上這樣的一杯茶，那麼這一生都沒有白活。

孔子曰：「朝聞道，夕死可矣。」師父邱光順先生也說，衹要是飲了真正的甘露，即使馬上死去也可以。意思就是，我們這一生能有機會飲到這樣的一杯甘露，即使飲完就死，那也死而無憾了。這跟孔子說的「朝聞道，夕死可矣」是異曲同工。這個徹卻大定的加持力是不可想像的，也是無法用言語來稱量的。在徹卻大定中，師父就能夠讓濃濃的頭泡茶變成濃濃的甘露，裡面承載著師父一生的修行、修爲、功德以及所有修行之法，這一杯茶賜給你，你一旦喝下，就可以得到師父的全部真傳。它就是這麼難以言說，就是這麼不可思議。這就是極密茶道。極密茶道其實就是大圓滿在茶道中的具體體現和運用。它呈現的就是密宗的最高境界！

七、鬥雞四境界與茶道

你們把茶道、香道、禪舞、獅子吼，都學得特別機械、生硬，根本原因是什麼呢？還是在於沒有把它們理解透、領悟透，衹是在那裡照貓畫虎、鸚鵡學舌地學。也就是大家沒有真正地理解它們的原理、道理，爲什麼不理解呢？不用心。對我的書和思想一知半解，停留在表面的形式上。你們讀書或是學習一門思想，如此不用心也不深入，讓我感到很詫異，這和我們那一代太不一樣了。我們那一代學習時，學一本書就老實認真地學一本書，學完就掌握了。我二十來歲讀書時，很多重要的書特別是重要的段落都能背下來，雖然這麼多年也在慢慢地遺忘，但是無論怎麼忘，中心思想是絕對忘不了的，衹要你問到，我仍然可以將它們不錯不漏不走樣地闡述出來。我們當時讀書就是那麼用功。

反觀現在的人，不知道爲何讀書怎麼那麼形式化、表面化，心總是無法沉入到文字裡去，總是在書本外飄蕩，無論讀多少年都是這樣。歸根結底，還是不用心，心沒有沉下來，很是浮躁。浮躁必膚淺，膚淺必浮躁，如此就產生了惡性循環。當什麼時候把浮躁之心去除，我們才能實實在在地學到一點東西。我們這個茶道說得簡單一點，都不用學。我師父教我茶道的時候，我根本沒有學，因爲他講的時候我非常認真地聽，聽得清清楚楚明明白白，所以他教完我就會了，這就叫知識瑜伽。我從來沒有練習過茶道，我不需要練習，主要是我也很忙，哪有時間去練習茶道？你們可能有這個時間練習，我還要用這個時間去做更爲重要之事。禪舞也是如此，我當年接受了禪舞傳承以後，當場就能跳出來，而且一會永會。我從來沒有時間練習禪舞，我也不需要練習。

不知道爲什麼一到你們這裡，弄了那麼久也弄不會。所以我看你們把茶道弄得那麼教條、生硬、形式化，很是無奈。沒有必要這麼教條、生硬和形式化，衹要吃透其精神，抓住其精髓就行了。把我講的茶道視頻看上一百遍你們就會了，看一百遍要比你們練一百遍都管用，那麼生硬地在那裡練習沒用，弄完了還要再對著每個杯子念嗡嘛呢唄咪吽……我是肯定他呢，還是否定他呢？他還挺認真的，我又不能打擊他的積極性，應該鼓勵他纔對；但是我又不能鼓勵他，因爲不是那麼一回事兒。念嗡嘛呢唄咪吽沒錯，手怎麼做動作也沒錯，他是錯在哪兒了呢？錯在機械、教條、形式化上了。這些動作和方法都是我親自教的，都是師父開示的原話，但是爲什麼他們操作這些教導的時候，就操作得那麼教條、生硬和形式化，就不知道怎麼回事了呢？當什麼時候去掉這些教條、生硬、形式化，當什麼時候忘掉自己在弄茶道，我們的茶道就進步了，就到位了。

其實我們的茶道、禪舞等和鬥雞[1]有異曲同工之妙。鬥雞是一個典故，被記錄在《莊子·外篇·達生》裡，現在摘錄如下，讓大家更好地理解：

紀渻子爲王養鬥雞。十日而問：「雞已乎？」曰：「未也，方虛驕而恃氣。」十日又問，曰：「未也，猶應向景。」十日又問，曰：「未也，猶疾視而盛氣。」十日又問，曰：「幾矣，雞雖有鳴者，已無變矣，望之似木雞矣，其德全矣。異雞無敢應者，反走矣。」

紀渻（shěng）子：人名。方：正。虛驕：虛弱而驕傲。恃氣：僅憑意氣。應：反應，響應。向景：即「響影」，回聲和影子。疾視：怒目而視。幾：差不多。德：品格。全：具備。[2]

這是一則莊子寓言，故事說的是齊桓公（一說爲周宣王）請了一個馴雞師，給他馴鬥雞。鬥雞是一項娛樂運動，在春秋戰國時期十分盛行，就像現在看電視是娛樂一樣，那時候沒電視看，就衹能鬥雞、斗蛐蛐。這個典故說齊桓公喜歡鬥雞，就請了一個馴雞師馴他的鬥雞。

過了十天齊桓公就問他說：「你把我的鬥雞馴得怎麼樣了？」他說：「不行。這個鬥雞一見到別的公雞，立刻炸毛，眼放凶光，迎上去就要打。」齊桓公說：「那你再馴馴。」他又馴了十天，齊桓公又問他說：「你把我的鬥雞馴得怎樣啦？」他說：「比以前好一些了，但還不行。現在它一見到別的公雞，雖然不炸毛也不瞪眼了，但還是眼露凶光，一副要打斗的架勢，還要再訓練。」又過了十天，齊桓公又問說：「我的鬥雞馴得怎樣了？」他說：「還不行。它現在見到別的雞仍然一副高高在上、藐視群雄的樣子，昂首挺胸地站在那裡，如鶴立雞群一般。它儘管不炸毛了，但仍然目光銳利，那個傲慢、自大還沒有去掉。」齊桓公說：「那你再馴馴。」又過了十天，齊桓公又問，馴雞師說：「大王，此雞已經被我調教出來了。現在別的鬥雞過來，一看到它就馬上炸開毛沖它而去，而它就像沒看見一樣地在那兒打盹，就像一隻木雞。然後，別的雞繞著它轉，尋找進攻的位置，它仍然在打盹，沒放在心上。最後找了半天，那只雞嘩的飛過來準備攻擊它，就在將要攻擊又未攻擊到的時候，它輕輕一下就把那只雞打倒在地，打完了又繼續在那兒打盹，彷彿病懨懨的樣子。

---

[1] 關於鬥雞的記載，早期可見於《戰國策齊策》《左傳》《史記》等書。山東省菏澤市成武縣文亭山的北面有一土丘，乃爲鬥雞台。西元前 679 年，齊桓公以宋國違背「北杏之會」盟約爲由，率諸侯國討伐，取勝後築高台以鬥雞慶祝勝利，這是關於鬥雞的最早文字記載。

[2] 邏鋒、彭達池編：《中國古典寓言菁華》，商務印書館國際有限公司 2017 年版，第 115 頁。

別的雞一看到它那鎮定自若的氣度，都不敢應戰，掉頭就跑了。」

這就是鬥雞四境界。所以鬥雞也是有境界的。我們練習茶道能夠配合上鬥雞四境界來理解，庶幾近道了。我們現在一倒茶就「嗡嘛呢唄咪吽」，那衹是鬥雞的第一境界；到達第二境界時，儘管不「嗡嘛呢唄咪吽」了，但是那個形式感還是很強，所以衹是鬥雞的第二境界；到達第三境界時，儘管把形式感去除了，但心中仍然有我在泡茶，所以只是鬥雞的第三境界；到了第四境界，就是忘掉這一切——沒有茶道，茶沒有道，道亦沒有茶，無茶亦無道，當做到無茶亦無道的時候就是鬥雞的第四境界。第四境界就是打盹的境界，就是忘了一切的境界，忘了對手——即使別的雞來擺姿勢挑戰，都根本不放在心上，就是倒茶時忘掉倒茶，把裡面的環節全部忘掉，這就是茶道的最高境界。

不僅學茶道如此，學禪舞、獅子吼等一切學問都是如此，不要有那麼強的形式感，那些東西都是嚇唬那些不懂的人的。不懂的人覺得茶道就是不一樣。話說回來，如果讓人一眼就看出你泡茶、倒茶的方式跟普通人不一樣，那這是最低境界，不是最高境界。大道無形，大道至簡，這些都是我們古聖先賢金子般的教導。「大道至簡」就是大道是至高無上的簡化，簡化到什麼都沒有的程度才叫至簡。「大道無形」就是指大道是沒有任何形式的，越有形式感越不是茶道，即使是茶道，那也是低級茶道；衹有忘掉茶道，水和茶才能融爲一體，水和茶之所以不能融爲一體，就是你障礙的，具體地說是你的自我、你的生疏、你的不理解等等障礙了茶和水的相融。當你什麼時候忘掉這些，就是撤除這些障礙，茶和水本來就是相融的，這就是大圓滿的思想：一切現成，無需修行。不是你讓它們相融它們才相融的，是它們本來就相融，萬物本在解脫中——前提是沒有自我。所以「萬物本在解脫中」這句話沒錯，但是在你那裡就是錯的，爲什麼呢？因爲你還有自我。你的自我到哪裡，哪裡就不解脫；你的自我一離開，哪裡就恢復了本在解脫中、本在圓滿中、本在光明中、本在般若中之狀態。

所以，我們這種形式、機械和教條不是在提陞茶道，而是在降低茶道。我們搞得越形式、機械和教條，我們的茶就越難喝。當什麼時候我們達到鬥雞的第四境界——打盹、忘了，茶道就成了。鬥雞是忘了它的對手，我們則是忘了茶，忘了操作茶的程序、過程。這既是人生的藝術，也是修行的藝術。所以修行既是一種智慧，也是一門藝術。我們要藝術一點，不要什麼事情一到我們這裡就那麼教條和生硬。教條和生硬就證明我們活得不灑脫，活得不藝術，活得沒有美感，也就是沒有把修行中的美修出來，也沒有把生活中的美活出來，也沒有把說話的美說出來，也沒有把做事的美做出來。總之無論我們做什麼給人的感覺都是那麼做作，什麼東西一做作就不自然，不自在，不灑脫，也不美了。什麼時候把這些都去除，美就出來了：放在茶道上，茶道就有一種美；放在做事上，做事就有一種美；放在說話上，說話就有一種美。修行者要有一種美感，就是要有一種藝術感。

過去的大師都是書畫家、音樂家、舞蹈家，爲什麼？因爲他們理解了美的真諦。美的真諦在於自然，在於放鬆，在於開放，在於灑脫，在於無我，在於忘——《莊子》稱之爲「坐忘」。何謂坐忘？「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」（《莊子・內篇・大宗師》）其實豈止是「坐忘」，站著就不能忘了嗎？走著就不能忘了嗎？泡茶就不能忘了嗎？鬥雞就不能忘了嗎？跳舞就不能忘了嗎？獅子吼就不能忘了嗎？所以不僅僅是「坐忘」，是任何時候都可以忘。「忘」實際上就是無我、灑脫、自在、逍遙之狀態，當你有了這種狀態以後，就有一種美出來。所以美不是刻意造作的，越刻意越不美，越不刻意越美。茶道、禪舞、音聲之道都是如此，都是在自然中也即在忘中實現這一切。

讀書也如此。如果那些思想和觀點老是橫梗在心中，那還是鬥雞的第一境界。尤其是遇到幾個思想跟我不一樣的，馬上毛就炸起來做鬥雞狀，要跟他鬥一鬥，那還是在第一境界。第二境界時，儘管不去斗了，而是怒目而視，那也不行。第三境界時，高傲自大，做鶴立雞群狀，那也不行。到第四境界時，做打盹狀，那

就行了。所以，一遇到別人跟我們思想、觀點不一樣的，馬上做鬥雞狀，沒有必要。而是要做打盹狀，忘掉對手最好。無論是泡茶、看書、掌握思想等等都要這樣。

儒家的很多儒者最後就能做到和義理打成一片，這就是忘的境界。所謂的「義理」，通俗地講就是「四書五經」，和「四書五經」打成一片，意味著書裡講的任何話、任何境界，在他們的身心中全部呈現出來了。比如說《中庸》第一句話是「天命之謂性」，儒者就時時刻刻安處在「天命之謂性」中，因爲他們跟天命時刻貫通，他們的德性、佛性時刻在呈現，時刻在身心中流淌著，而不是隱藏著。所以他們對「道德」二字，根本就不需要通過書面來理解，真正的儒家不是從書面上學到的。當一個事情來臨之時，立即在儒者的身心中呈現出是非對錯來，根本就不用經過大腦思考，而是直接通心呈現出結果。在一個真正的儒者那裡，臨事之時是直接越過大腦，接通到心上，心就會告訴他這是對的那是錯的，或者說這對了一半那錯了一半。所以，一切事情都非常簡單。對於真儒者而言，不是說事情來了，要去查查書本才能判斷是非對錯，就像查法律條文一樣，看看它合不合乎某條法律條文，合乎了再去做，不合乎就不做：根本不需要這樣。一個事情出現的同時答案就出來了——不管是對是錯、是好是壞，答案都直接出來，這就叫呈現。

所以無論是仁還是良知，都不是學習而來的，而是呈現出來的。這叫「物來則應，物去無影」。「應」就是顯化。「物來則應」就是事物一來，是非對錯的答案就立刻顯化出來了。「物去無影」就是事物一去，它就沒有了。「物去無影」的這個「無影」不是指事物逃得無影無蹤，而是指我們內在的良知不知道哪裡去了。但是事情一來，嘩的良知就顯化出來，顯現出其妙用——判斷是非對錯的妙用。因此，真正的儒家之道德不是討論，而是直接呈現出來的，這呈現出來的道德，孟子稱之爲「四端之心」，即「惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也」。「四端之心」直接呈現出來，在儒家還衹是小成。宇宙的真理立刻呈現出來，這纔是大成，纔是「大而化之之謂聖」，達到這個程度才叫聖人。所以，大呈現者是聖人；小呈現或曰局部呈現者是賢人；不呈現者是凡夫——事情一來，好壞不分、對錯不明，就是凡夫。所以儒家的那個境界是相當高的，都說儒家是內聖之學，但現在卻沒有幾個人能夠把內聖說清楚。太多人都以爲儒家的道德倫理是束縛人或是教條的東西，其實根本不是那麼一回事。

不僅儒家如此，佛道也是如此，獲得成就後，事物的好壞對錯是直接呈現出來，根本不需要去對照法律條文或道德條文，需要對照就成了凡夫了，就不叫成就者了。茶道、禪舞等等都是這樣，張口即來，端起杯子就倒，一切都是呈現。你是什麼茶道就是什麼，你所需要做的就是把你自身提高，你自身提高了茶道就隨之提高了。所以不是說你泡了多少次茶，茶道就提高了。我從來沒有說：你在家裡訓練了多少次，你的茶道就提高了。那樣訓練，你的茶藝有可能提高，但茶道不會提高。茶藝提高是因爲你訓練的次數多，你倒水、擺杯子等手法就比普通人要熟練一些，這通過不斷的練習是可以做到的。但是茶道與這個訓練沒有關係。茶道就是心性，當你的心性提高的時候，就是你茶道提高的時候，茶道哪裡需要學呀？茶道比的是心性，不是比誰泡茶的次數多。你泡茶的次數即使再多，於茶道都沒有用。那個茶樓裡的小姑娘一天都能泡上一百泡，她仍然衹有茶藝沒有茶道，如果工作三五年，她擺弄那些杯子和盤盤碗碗都能擺上萬次乃至十萬次，難道這樣她就有道啦？她不一樣還是茶藝師嗎，她還是沒有道。所以，道與你擺多少次杯子毫無關係。我們還是學學鬥雞吧，鬥到無形爲止，茶道就成了。

後　記

2012 年我從印度歸國來的時候，我就衹是提了一個包，包裡面裝著幾件衣服，全中國的人都不知道我是誰。自我離開中國內地到中國西藏，再到印度訪學，已經有十幾年了，所以大家都把我忘了。我從印度回國來，就是想復興我們的文明。所以雖然那時候的我是既無錢也無名更無權，要什麼沒什麼，但我有一個非常堅定的信心，就是相信聖賢不欺我，他們給我講的是生命之真理，既然是真理，它就無往而不復。既然手中握著聖賢的真理，我何懼之有？我所能依持的就是對真理的堅定信念：我相信真理有無窮的感召力，我相信真理有無窮的魅力，我相信真理可以走遍天下。就是因爲這一份堅定的信念，讓我們一步步努力走到現在。我們是真正意義上的白手起家，一路走來，度過了那麼多的艱難險阻，經歷了那麼多的明槍暗箭，很多遭遇都沒有跟你們說，我們在內部就解決了。如果把我們台前幕後的各種遭遇都講給你們聽，應該所有人都會唏噓感嘆，但我們還是堅定地傳承著聖賢的文明，傳承著生命的真理。

就是這種堅定和信心，使我們一路走到現在，我們的事業由無到有，從小到大，越來越多的人因爲我們的堅持和信念，獲得了健康，獲得了陽光，獲得了啟迪，獲得了滋潤，獲得了清涼。如果沒有我當時的那種堅定的信念，就不可能有今天這麼多的收穫。

今天 2014 年中秋節，是我們在南國（深圳）度過的第一個圓滿之節，我們需要的還是這一份信念，衹要有這一份信念在，我們就可以衝破一切艱難險阻，實現我們的理想和目標。

我的父親是國家特級戰鬥英雄。當年他跟隨毛澤東、周恩來那一代先輩南征北戰，最後被打傷殘，而被授予國家特級戰鬥英雄。從我父親那一代到我這一代，前後將近百年時間（我父親已經去世了，如果現在還在世，也將近九十了），我父子二人都不斷地在努力：我父親走的是以武安邦之路，而我走的是以文定國之路，無論是走武還是從文，我們都有一個堅定的信念，就是希望用我們微薄的力量，爲這個國家、民族做一點力所能及之事。我父親在我小的時候就一再地告訴我，少說大話，多幹實事。我一直把這句話記在心裡，這算是我父親給我留下的遺產。我回顧自己這四十年，基本做到了我父親對我的期望，就是少說大話，多幹實事。

當年我們放下功名，放下生死，進入雪山修行，一步一步走過來，在追尋什麼？我們都是在追尋這個民族復興的道路，都是在追尋這個民族走向繁榮富強的道路。我們衹是一個普通百姓，沒有顯赫的背景與家世，但是我們有一顆赤子之心，就是因爲有這樣一顆顆赤子之心，才使我華夏民族五千年來長盛不衰，才使我華夏民族開創了一個又一個偉大的事業。每一顆赤子之心看上去都很小，但是一代又一代的赤子之心加在一起，就能撐起一個民族的脊樑。我們在這個時代中，繼續傳承著這種赤子之情，用我們每一個看似非常微弱的力量，盡心盡力來爲我們這個時代、社會、民族，做一些力所能及的事情。

我想我在這個時代的作用，更多的是一種象徵、一種感召，是多米諾骨牌的第一張牌，它衹是引發了之後的諸多骨牌的那個引子，僅此而已。我相信真理的力量會感動一代又一代人，使我們這個智慧的火炬、文明的火炬代代傳承下去。通過我父子二人這近百年來的努力奮鬥，我清醒地感覺到，我們民族的復興是多麼的曲折而艱難，這還僅僅是我一個小小的家庭的奮鬥，如果把它放大到整個民族，還不知道有多少人在爲著這個理想和信念，而以各自的方式在努力奮鬥著，這就是我中華民族幾千年來不屈不撓的精神。

我們在這個地方傳承的更多的是一種精神，這個精神可以具體表現爲傳承佛家、道家、儒家之聖學，包括我們所講的茶道、香道和獅子吼等等，那衹是它的一種外相而已。無論是透過佛家、道家、儒家還是百家，我們背後真正傳承的是這種生命不息、奮鬥不止的精神。這種精神纔是我們每個人的靈魂，纔是整個中華民族的靈魂，纔是整個文明文化的靈魂。如果沒有這個靈魂，文明文化是空的，民族也是空的，我們自己也是

空的。反之，有了這個靈魂和精神，我們的一切都有了意義，都有了價值。

潘麟 於深圳

下 卷

茶學編

中國古今茶學典籍概要[1]

於觀亭[2]

中國最早創立了茶學，繁榮了茶業經濟，積纍了豐富的飲茶文化。古今的茶書經典真實地反映了我國茶學發展的輝煌歷程，以及我國茶道、茶禮、茶俗等傳統文化的形成、發展及演變。在長達幾千年的茶文化的歷史中出現了不少的優秀作品，本文分兩個方面加以概述。

一、古今茶學典籍概況

從我國唐代陸羽西元 780 年第一本《茶經》問世到 1991 年陳宗懋主編《中國茶經》出版共經歷了 1200 多年。在這 1200 多年間，各朝各代都出版了不少茶書經典著作。這些著作內容豐富，從科學到經濟，從哲學到文學，無所不包。作者隊伍從皇帝到平民，不拘一格。

1.隋唐五代

這一時期出茶書 13 種，現存 4 種，以陆羽的《茶经》最著名，开创了茶书的先河，并且水平极高。它全面总结了唐代及以前有关茶叶的知识与经验，生动地描写了茶叶的生产、品饮、茶事，深化和提高了饮茶的深层的美学和文化内涵，被称为古代茶事的百科全书。

《茶經》以後又有裴汶的《茶述》、張又新的《煎茶水記》、蘇庚的《十六湯品》、溫庭筠的《採茶錄》，但大部分是專題性論述。如張又新的《煎茶水記》主要講泡茶用水。

2.宋元兩代

這一時期出茶書 31 種，現存 12 種。總覽其書，特點是地域性和專業類的茶書多。除《大觀茶論》和《補茶經》外，有 14 種屬這兩類。如《北苑茶錄》是專講建安茶的，《茶具圖讚》是專講茶具的。

這時期的茶書以徽宗趙佶的《大觀茶論》最爲著名，是我國幾千年的封建王朝 300 多個皇帝中唯一一個寫茶書的人。宋代斗茶成風，《大觀茶論》中詳細記載了程序繁複、要求嚴格、技巧細膩的斗茶。

除《大觀茶論》，還有丁謂的《北苑茶錄》、蔡襄的《茶錄》、沈括的《本朝茶法》、唐庚的《斗茶記》、桑慶的《續茶經》等。

3.明代

明代是我國出茶書最多的年代。250 年間出茶書 68 種，現存 33 種。明代是「開千古飲茶之宗」的改革發展時期，特別是廢團茶、倡散茶的改革，對我國的制茶發展、名茶生產有很重要的意義。改革呼喚茶人寫出適合時代需要的茶書。明代茶書有三個特點：一是重視前人成果的繼承和發展，也注重收集前人的資料。如朱佑槟的《茶譜》就是收集前人論茶之作；屠本畯的《茗笈》就是摘錄陸羽《茶經》、蔡襄《茶錄》等十幾種茶書編成的；林大綬則把張又新的《煎茶水記》、歐陽修的《大明水記》及《浮槎山水記》等編輯成《茶經水辨》。二是有些茶書另闢蹊徑，標新立異，對前人的茶書提出了不同的觀點。如朱權的《茶譜》，就反對蒸青團茶雜以諸香，獨倡蒸青葉茶飲法。三是修改刪節前人的典籍比較多。如喻政的《茶書全集》就是編輯增刪了別人的茶書彙編而成的。

總之，明代的茶書是抄襲與創新融會在一起，與時代緊密結合的。

---

[1] 本文選自第九屆國際茶文化研討會論文集（2006 年 5 月版），《中國古今茶學典籍概要》，第 272—275 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：於觀亭，中國國際茶文化研究會顧問、副會長，吳覺農茶學思想研究會副會長，中國茶葉流通協會、中華茶人聯誼會、中國茶葉華僑基金會、國際茶業科學文化研究會常務理事，中國茶葉學會理事。（引者注）

4.清代

清代的茶葉生產、品飲大都沿前代，無多大創新。因此茶書不多，有也是摘抄彙編性的多。清代共出茶書 17 種，現存 8 種。清代茶書雖少，但有三點值得注意。一是程渝的《龍井訪茶記》，專記龍井茶的產地、採製等。這是最早專記龍井茶的書。二是程雨亭的《整飭皖茶文牘》，詳細記載了清末外銷出口茶葉的「着色摻雜」以及進口茶機、改良茶葉品質的一段史實，是第一手資料，很有時代特色。三是陸廷燦的《續茶經》，洋洋 10 萬字，列出茶書 72 種，爲古代茶書之最。

5.清代以後

從最後的一代封建王朝滅亡到現在可分爲兩個階段。

一是 1912 年到 1949 年。這 37 年間，由於戰亂，民不聊生，茶園凋零，茶文化陷入低潮，僅出了 10 種書。其中一本還是翻譯美國人威廉·烏克斯的《茶葉全書》。值得一提的是，這 10 本書中就有 3 本是當代茶聖吳覺農親自寫的，他還組織翻譯了《茶葉全書》。

二是新中國成立到現在。這一時期茶文化開始恢復和發展，特別是改革開放以後，茶文化空前繁榮，成爲我國歷史上茶學發展的最好時期。這 55 年間據不完全統計共出茶書 600 多種（包括港台出版的茶書），體裁多樣，內容豐富，涉及教育、食品、醫藥、倫理、哲學等多方面。

綜上所述，我國茶書隋唐五代出版了 13 種；宋元出版了 31 種；明代出版了 68 種；清代出版了 17 種；現當代出版了 600 多種；共 740 種左右。

二、幾種具有代表性的茶書經典

唐代，介紹《茶經》《煎茶水記》。

宋代，介紹《大觀茶論》《茶錄》。

明代，介紹「四書」（即《茶錄》《茶譜》《茶疏》《茶解》）中的《茶疏》。

清代，介紹《續茶經》。

當代，介紹《中國茶經》《中國名茶誌》《中國茶葉大辭典》及一套茶葉叢書。

1.《茶經》

西元 780 年寫成，是中國也是世界第一本茶書。全書分上中下三卷，約 7000 字。本書從各方面總結論述了唐以前及唐代中期的茶學。「一之源」闡述了茶葉的產地、茶樹生長特徵和茶葉的功能。「二之具」介紹採茶制茶的 15 種工具。「三之造」敘述了採茶的時間和制茶工藝等。「四之器」介紹了當時煮茶飲茶的 26 種器具和使用方法。「五之煮」介紹了煮茶的方法。「六之飲」說飲茶始於神農，聞於周公，盛於唐朝，並介紹了飲茶方法。「七之事」介紹了一些與茶有關的人和事及文獻。「八之出」介紹了唐代產茶的八大地區。「九之略」是說制茶煮茶的器具什麼時候可以省略，什麼時候不可以省略。「十之圖」是將以上九方面的內容以白絹繪成圖，看起來一目瞭然。

《茶經》的內容豐實，是一部茶葉百科全書，它涉及生物學、栽培學、制茶學、分類學、生態學、藥理學等等。《茶經》還記載了唐朝以前的神話、寓言、史籍、詩賦、傳記、地理等書籍，是中國古文化的寶庫。

《茶經》是中國也是世界第一部茶學經典著作。它早於日本的第一部茶書《喫茶養生記》（日本的榮西禪師於 1191 年出版）411 年，早於《茶葉全書》（美國威廉·烏克斯編寫，1935 年出版）1155 年。這三部茶書被稱作世界三大茶葉專著，是茶書中的經典。

《茶經》作者陸羽，生於唐玄宗開元二十一年（733），字鴻漸，是一棄兒，被湖北天門西塔寺和尚智積

收養，12 歲以前是寺廟中的小和尚，後逃出寺廟，到一家戲班子學戲。天寶十年（742）[1]與禮部郎中崔國輔相識並得到資助進行了茶葉考察，從學習、考察到《茶經》寫成前後用了 38 年。陸羽由棄兒變成了舉世聞名的茶葉專家，影響全世界，被世人稱爲「茶聖」「茶神」。死於唐貞元末年（804），享年 71 歲，葬於湖州杼山。

2.《煎茶水記》

唐代張又新著，於 825 年前後成書。主要內容說陸羽在考察茶葉的同時考察了全國的名泉名水，排出了 20 個泡茶最好的名泉。爲增加名泉的可信度，書中還寫了一個陸羽認水的故事。湖州刺史李季卿有一次從湖州到揚州，路遇陸羽，請陸羽品茶，命軍士至江中取南零水[2]。軍士去江中取水，回來時由於小船顛簸，到岸時桶中的水剩了一半，軍士怕主人責怪，就在江邊灌滿。陸羽嘗水後說，這不是南零（泠）水。李季卿不信，陸羽把桶中水倒掉一半再嘗，說這纔是南零（泠）水。李季卿方知原委，眾人佩服。

張又新，河北深縣（引者註：今爲深州市）人，唐元和九年進士，出身宦官之家，喜歡飲茶評水。

3.《大觀茶論》

宋代皇帝趙佶編著，1107 年成書。全書 2900 字，正文分產地、天時、采擇、蒸壓、製造、鑒別、白茶、羅碾、盞、筅、瓶、杓、水、點、味、香、色、藏焙、品名、外焙等 20 篇。對於產地、採製、烹調論述得非常詳盡。在色香味的審評中，《大觀茶論》比陸羽的《茶經》更清楚詳細。在茶道精神方面，陸羽提出了「精行儉德」，而趙佶提出了「清和澹靜」，境界更深了一層。這是宋代品茗斗茶更加深入的客觀反映。

《大觀茶論》的作者是北宋第八位皇帝徽宗趙佶。此人生活豪奢，治國無能，最後被金兵擄去，死於五國城（今黑龍江依蘭）。但他是一位風流文人，琴棋書畫無一不通，尤其是詩詞書畫更是有名。25 歲時作《桃鳩圖》成爲遺世國寶。他是中國唯一一位寫茶書的皇帝。

4.《茶錄》（蔡襄）

作者蔡襄。本書是作者於宋代治平元年（1051）給皇帝進的書表。全文約 1000 字。宋代貢茶以北苑茶爲主（產於福建建安，今建甌市），蔡襄時任福建轉運使，監造北苑貢茶。他曾繼丁謂獻龍團茶後又造小龍團獻給皇帝，深得皇帝賞識，於是以善於識茶、制茶名震朝野，所以皇帝經常問他一些建茶的問題。但陸羽《茶經》上未論及建茶，丁謂《茶圖》中只談了採製。所以寫了《茶錄》上呈皇帝，以答提問。全書有前序後序。中間正文分兩篇，上篇論茶下篇論茶器。前序是寫爲什麼要寫《茶錄》，後序是寫他上奏皇帝的《茶錄》手稿被秘書竊去，後被人購買而刊出，但錯誤較多。所以修正後於治平元年五月（1064）刻於石上以永遠流傳。

上篇論茶，寫了建安貢茶的色、香、味、制茶、炙茶、碾茶、羅茶、候湯、燎盞、候湯、點茶 10 個方面。如何辨別茶葉的色香味，如何保存茶，講得簡明扼要，切合實際。講了飲團茶的 6 大程序（炙茶、碾茶、羅茶、燎盞、候湯、點茶）。

下篇論茶器，寫了茶焙、茶籠、碾樵、茶鈐、茶碾、茶羅、茶盞、茶匙、湯瓶 9 種飲茶和儲茶的器具。

《茶錄》寫了宋代斗茶的茶藝，特別是北苑貢茶的斗茶技藝，很受皇帝和大臣的推崇。所以大文學家、書法家、翰林學士歐陽修爲其寫了後序，李克、劉克莊、陳東寫了跋。現在流傳的有木刻本、石拓本等。

作者蔡襄，字君謨，興化僊遊（今屬福建）人，天聖八年進士，曾任福建轉運使，監造貢茶，創製小龍團貢茶，很受皇帝寵愛。後爲翰林院大學士，是宋代大書法家之一。

5.《茶錄》（張源）

---

[1] 天寶五年（746），竟陵太守李齊物欣賞陸羽的才華和抱負，當即贈以詩書，並修書推薦他到隱居於火門山的鄒夫子那裡學習。天寶十一年（752）陸羽與被貶的禮部郎中崔國輔相識，兩人常一起出遊，品茶鑒水，談詩論文。天寶十五年，陸羽爲考察茶事，出遊巴山峽川。行前，得到崔國輔的資助。（引者注）

[2] 又稱中泠泉，位於鎮江金山寺以西 0.5 公里石彈山下。在清朝以前，金山位於長江江心，中泠泉位於長江江心漩渦亂石之中，取水極爲不易。（引者注）

另一本《茶錄》是明代張源於 1595 年前後寫成的。全書 1500 字，分採茶、藏茶、火候、辨湯、泡法、投茶、飲茶、色、香、味、茶變不可用、品泉、井水不宜用、茶盞、拭盞布、分茶盒、茶道等 23 節，各條篇幅不長，有的僅有幾句，但文筆簡潔有新意。不少內容突破了陸羽《茶經》中的提法，如對土壤的認識。書中對炒青綠茶的製法寫得簡明扼要，深得其法。並指明茶葉的品質與制茶的關係，這是茶葉加工上的一大進步。在泡茶上提出了與蔡襄不同的看法，提出「湯須五沸，茶奏三奇」的觀點。五沸是：蝦眼、蟹眼、魚眼、連珠、湧沸，「初聲、轉聲、振聲、驟聲、無聲」，要聽其聲看其湯。「三奇」是放茶的次序，「即上投、中投、下投」。這三種投茶的方法到現在還在應用。還提出了品茶先要溫壺燙盞。在品茶時以少爲貴，「獨啜日神，二客日趣，五六日泛，七八日施。」

《茶錄》對茶的色香味，對泡茶的用水、用器都提出了詳細的科學論述，在陸羽《茶經》的基礎上有了突破和創新。書的最後一節提出了「茶道」，並對「茶道」進行了高度的概括：「造時精、藏時燥、泡時潔，精燥潔茶道盡矣。」張源是古代第三個提出「茶道」一詞的人（一是唐皎然「孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此」，二是封演「於是茶道大行」），也是提得最全面的人。這本書可以說是古代的茶藝大全，對今天的茶藝很有指導意義，建議茶館老闆抽時間看看。

作者張源，字伯淵，號樵海山人，包山人（今屬江蘇），長期隱居茶區，種茶飲茶，博覽群書，所以寫出了文筆簡潔、非常實用的茶書。

6.《茶疏》

是許次紓於明萬歷二十五年（1597）寫成的。全書約 4700 字。分產茶、古今制茶、炒茶、收藏、置頓、取用、包裹、日用置頓、擇水、口啜、論客、茶所、童子、飲時、不宜用、良友、出遊、權宜、宜節、考本等 36 節。這些章節都是根據作者的體驗寫成的，提出了「名山出名茶」的觀點。在制茶中總結了炒青綠茶的優點。提出茶的保存方法，具體實用。泡茶方法寫得科學實際。書還首次提出了茶寮（茶館初型）基本設置。

《茶疏》在最後的《考本》中提出「茶禮」，將飲茶從物質上升到精神。

作者許次紓[1]，字然明，號南山，錢塘（今杭州）人，能文，善詩，好藏奇石，嗜茶成癖，長期生活在茶園中，能種茶制茶。

7.《續茶經》

是清代最大的一部茶書，也是我國古茶書中最大的。它洋洋 10 萬字，幾乎是收集了清代以前所有茶書的資料。之所以稱《續茶經》，是按唐代陸羽《茶經》的寫法，同樣分上、中、下三卷，同樣分一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之飲、七之事、八之出、九之略、十之圖，最後還附一卷茶法。

《續茶經》把收集到的茶書資料，按 10 個內容分類彙編，便於讀者聚觀比較，並保留了一些已經亡佚的茶書資料。所以《四庫全書總目提要》中說：「自唐以後閱數百載，產茶之地，制茶之法，業已歷代不同，既烹煮器具亦古今多異，故陸羽所述，其書雖古而其法多不可行於今，延燦一訂補輯，頗切實用，而徵引繁富。」這本書很值得一讀。

作者陸延燦，字幔亭，嘉定人，曾任崇安知縣（現武夷市）。在茶區爲官，長於茶事，採茶、蒸茶、試湯、候火頗得其道。

8.《中國茶經》

在現代茶書中具有代表性，在綜合性茶書中水平是較高的。它是全國 50 多位茶葉專家，用了 3 年的時間編寫的，於 1992 年出版。全書分茶史篇、茶性篇、茶類篇、茶技篇、飲茶篇、茶文化篇及附錄七大部分共 160 萬字。該書全面系統地介紹了茶葉的起源和傳播、茶葉的性質和功能、茶葉的品類和花色、茶的栽培和貯存、

[1] 根據陳宗懋主編的《中國茶葉大辭典》載，應爲：許次紓，字然明，號南華。（引者注）

茶的品飲和禮俗及茶與文化的關係，重點突出，簡繁分明，是一部科學性、文化性兼備的經典性著作。全書不論在廣度、深度，還是在精度上都具體體現了當代中國茶學研究的最高水平，是繼唐代陸羽《茶經》問世1200多年之後具有現代水平的新《茶經》。

該書多次印刷，深受讀者歡迎，同時獲得國家圖書三等獎。

值得一提的是，後來又出版了兩本茶葉大型圖書，一本是《中國茶葉大辭典》，一本是《中國名茶誌》，都是在2000年12月出版。兩者都是集全國上百個茶葉專家編寫的。《中國茶葉大辭典》條目9972條，《中國名茶誌》寫了1017種名茶。

另外還有一套《中國茶文化叢書》，於觀亭主編，著名經濟學家于光遠爲本書寫了序，評價較高，最近在中國台灣、大陸同時出版。其中《認識喝茶文化的第一本書》已獲台灣省行政院「健康好書獎」。

茶書與中國飲茶文化[1]

——《中國曆代茶書彙編校註本》序言

鄭培凱[2]

一

在人類文明進程中，食衣住行是最基本的生活需求，也是物質文明發展的明確指標。弔詭的是，因爲最基本，是人人生活必需，也是須臾不離的日常所見，古代文獻就不去詳爲記述。如有詳細記載，總是與信仰、祭祀、社會等級之類的上層建築思維有關。《禮記•禮運》說：「夫禮之初，始諸飲食。」說的是禮制之肇始，與生活最基本的飲食相關。我們同時也可以反過來理解，飲食見諸上古文獻，詳爲形諸文字，還是靠禮儀規矩，成了生活秩序必須遵循的具體材料。同在《禮記•禮運》，還有這一句大家耳熟能詳的話：「飲食男女，人之大欲存焉。」說的是「大欲」，是人類最基本的欲求，照現代人的邏輯，應該是大書特書，仔細列明飲食的種類、材料獲取的方法、整治烹調之道、與健康養生的關係等，應當寫出類似當今流行的「飲食手冊」「飲食譜」，以及「性愛手冊」「性的歡愉」或「生育之道」之類。然而不然，古代文獻直接記載飲食男女，以之作爲人類物質生活主旨的書冊不多，即使偶有著述，也完全不入古代知識人的法眼。

這種對待最基本物質文明的鄙薄態度，以之爲「小道」，以爲無關乎國計民生，貫穿了整個歷史傳統，中外皆然。翻檢《四庫全書總目》，就會發現，在「子部」先列了思想學派、農家、醫家、天文算法、術數、藝術之後，有「譜錄」一類，「以收諸雜書之無可系屬者」，「門目既繁，檢尋頗病於瑣碎」，即是收錄了一些烏七八糟不入流的知識材料。再仔細看看，此類雜書有博古金石、文房四寶、錢幣、香譜，之下還有「附錄」，即是在知識譜繫上更低一等的「另冊」。另冊之中，才列了陸羽《茶經》、蔡襄《茶錄》、黃儒《品茶要錄》、熊蕃《宣和北苑貢茶錄附北苑別錄》、宋子安《東溪試茶錄》、陸廷燦《續茶經》、張又新《煎茶水記》等茶書。在「譜錄類存目」，也就是更不入法眼，只存目不收書的項下，列了一批次級的茶書：陸樹聲《茶寮記》、何彬然《茶約》、玉茗堂湯顯祖《別本茶經》、夏樹芳《茶董》、屠本畯《茗笈》、萬邦寧《茗史》、許次紓《茶疏》、劉源長《茶史》、徐獻忠《水品》、田藝蘅《煮泉小品》、佚名《湯品》等。

由《四庫全書總目》的分類，可見得古代士大夫對茶書的態度，在知識譜系中列入無關宏旨的雜碎堆中。紀昀在「農家類」前敘就已明確說道：「茶事一類，與農家稍近，然龍團、鳳餅之制，銀匙玉碗之華，終非耕織者所事。今亦別入譜錄類，明不以末先本也。」這裡特別批評了上層階級飲茶的奢華與精緻，與大多數農耕織作的老百姓無關，因此，不能歸入以農爲本業的「農家類」。這樣的批評表面上有道理，實際上卻忽略了兩個事實：一是大多數茶書都記述種植、采造、儲存及飲用的方法，與人民生活日用有極大的關係；二是即使有些茶書對飲茶的講究達到奢華成癖的地步，如宋徽宗的《大觀茶論》，其講究的細緻過程也是一種品味藝術的發展與提陞，是人類追求物質生活享受的經驗，不必搬出「以末先本」這樣的大帽子。

說到底，真正的關鍵在於，傳統中國士大夫在知識分類上，並不認爲民生日用最基本的「飲食男女」應該作爲人類文明知識的重要環節。飲食既爲小道，飲食的基本知識就不是古人認知體系中值得特別關注的項目。然而，文明日進，物質文明的發展卻有實在的一面，不但能夠滿足上層階級的口腹之慾，還能提供涉及精神層次與藝術品味的享受。茶書在中國的出現，就反映了士大夫思維兩面性的矛盾：一方面貶低茶飲在歷

---

[1] 本文系鄭培凱教授爲《中國曆代茶書彙編校註本》一書譔寫的序言。選自商務印書館（香港）有限公司出版的《中國曆代茶書彙編校註本》，2014 年 11 月第三次印刷。（引者注）

[2] 作者簡介：鄭培凱，台灣大學外文系畢業，輔修歷史，耶魯大學歷史學博士。曾任教於紐約州立大學、耶魯大學、佩斯大學、台灣大學、台灣清華大學。1998 年，在香港城市大學協辦中國文化中心，任中心中國文化主任及教授。著有《中國曆代茶書彙編校註本》《茶道的開始》等。（引者注）

史文化發展中的地位，然而又不能不承認「出門七件事：柴米油鹽醬醋茶」是生活必需，衹是在內心深處不斷自我洗腦，復誦著生活必需爲小道，不能與詩書禮樂相提並論。另一方面卻由於生活優裕，得以享受物質文明最精華的產品，喝到芬芳清爽的雀舌紫筍，甚至是靈岩僊崖所產的玉液瓊漿，便踵事增華，寫出一些令人欣羨的詩文，豐富了人類飲食品味的范域，更提陞了人們在品味享受過程中的藝術體會。

陸羽《茶經》的出現，在人類物質文明發展史是一件頭等大事，因爲它肯定了茶飲生活的知識性地位，把日常生活中的「飲茶」作爲一門知識領域來探索。從茶飲歷史的整體發展來觀察，陸羽《茶經》的出現，不但總結了古代飲茶的經驗，歸納了茶事的特質，也奠定了茶道的規矩。通過陸羽《茶經》的影響，特別是後世茶人遵循陸羽設定的品茶脈絡，對飲茶之道進行審美的品評與探索，飲茶成了一門學問，也成了體會生活品味提陞的修養法門。因此，唐代以後的飲茶風尚，與上古飲茶解渴的實用性質完全不同，涉及了精神文化的層面。

要理解中國茶飲的歷史，以陸羽爲代表的唐代飲茶作爲分水嶺，分爲草昧羹飲的前期與精製品茗的後期，雖然稍嫌簡略，卻是提綱挈領、明晰恰確的說法。以下的討論，就按照這個簡略的歷史分期，先論唐代以前飲茶的起源及成爲社會習俗的發展過程，再論唐代以後飲茶風尚的變化及品茗藝術在不同時代的側重。敘及元明清時期，由於歷史資料比較豐富，還可以探討不同地域及不同社會階層的飲茶習俗的差異。

二

談到上古時期的飲茶，第一個問題就是，飲茶起源於何時？

這不是容易回答的問題，因爲資料不足，不可能得到確實的答案。古代文獻記載飲茶，已是很晚的事，不能反映最初起源的情況。再如《茶經》中說的：「茶之爲飲，發乎神農氏。」則敘說的是傳說神話人物，完全不能確定其具體歷史時期。至於考古發掘的資料，目前纍積的也不夠多，還不能提供超乎古文獻資料的情況。

顧炎武在《日知錄》中，根據古文獻提供的材料指出，「是知自秦人取蜀而後，始有茗飲之事。」也就是說，至少在戰國中期，今天四川一帶已經有飲茶的習俗。

茶飲首先出現在四川一帶，若配合植物分類學與考古發掘的研究，是十分合理的情況，同時也爲《茶經》一開頭說的「茶者，南方之嘉木也」作了最好的腳註。植物學家一般認爲，茶樹的原產地是在中國西南與印度東北地區，有人則推測最初的人工采植或栽培，可能發生在新石器時代末期的巴蜀地帶。

長沙馬王堆西漢墓的發掘，在一號墓及三號墓的隨葬品中，發現了「𣏌（櫝）一笥」和「𣏌笥」的竹簡與木牌。𣏌是櫝的古體，也即是茶的別名。《漢書•地理誌》則記載「荼陵」（今湖南荼陵）地名，在西漢時就已出現，反映了茶樹栽植已經發展到荊楚一帶，逐漸移向長江中下游地區。

漢代的種茶地區雖已拓展到荊楚一帶，四川仍是主要的產區。王褒《僮約》裡說的「武都（陽）買荼」，明顯透露出茶葉作爲商品的情況，是以四川爲集散中心的。至於漢人飲茶的方式，文獻無證，大概還是比較原始的煮湯辦法，也有可能放進鹽或姜同煮，作爲藥湯飲用。

到了三國兩晉時期，種茶的地區顯著擴大，江南和浙江一帶都已經種茶。飲茶的人也明顯增加，不再限於少數的貴族之家，而變成江南士大夫日常待客之物了。根據《廣雅》所記，「荊巴間採荼作餅，葉老者，餅成以米膏出之。」則說明了壓榨茶葉成餅，以米膏作黏合劑的制茶法已經使用。飲用之時就需研磨茶屑，再以沸水沖泡或煎煮。

魏晉南北朝這一段期間，關於飲茶的資料，流傳到今天的很少。但文人在詩賦中逐漸提到飲茶的軼事，使我們知道，上層社會不但以茶待客，也用茶飲作爲祭祀的品類。北方民族雖然習慣上不飲茶，但北朝宮廷

卻備有茶葉招待南方來的使節與降臣。至於長江中下游，屬於南朝的地區，茶飲的習慣已經相當普遍，烹茶時用水擇器，也都開始講究起來。

大體而言，唐代以前，北方不太飲茶，南方則從四川，沿著長江，逐漸發展到荊楚吳越一帶。飲茶的方式，則大都如皮日休所說：「必渾以烹之，與夫瀹（yuè煮）蔬而啜（chuò喝）者無異。」（《茶中雜詠・序》）是把茶葉放進水裡煮，喝的茶湯與喝蔬菜湯是同樣的處理方式，是比較原始粗糙的。

三

假如我們把先秦到唐代以前的飲茶歷史歸爲上古期，也可戲稱這段漫長的時期爲茶飲歷史的「史前史」。一方面是因爲史料不足，難以深究；另一方面也由於這段時間的飲茶經驗，大體上還停留在「喝菜湯」式的實用階段，尚未進入精神境界提陞的領域。

到了唐代，情況大爲改觀。茶葉種植區域的廣泛拓展，反映了飲茶風氣的興盛，不止是遍及大江南北，而是已經從華北、關中地區擴展到塞外了。唐代政府開始正式建立茶政，徵收茶稅，乃至於成了中晚唐時期經濟貿易的重要一環。這種普遍飲茶的情況，更由於陸羽《茶經》一書的出現，總結了前人飲茶經驗的纍積，羅列了相關的植茶、制茶、烹茶的知識，使得茶飲的內容大爲豐富，而出現了飲茶之道，開拓了茶飲生活的精神境界領域。

飲茶風氣在唐代中期大盛的現象，學者曾提出各種解釋。一說是當時經濟發達，交通暢便，促使茶業興起，貿易各地；一說是禪教人興，寺廟提倡飲茶，更由之普及到民間；一說是陸羽著《茶經》，綜述了飲茶知識，提高了茶飲的品味。其實，這些說法都對；但僅標舉其一，不及其餘，則未免偏頗其辭。飲茶風氣在唐代流行，絕對不是單一原因造成，而有著更深厚長期的經驗纍積之背景，也就是茶飲的上古期間，人們逐漸由「喝菜湯」進入烹煎品飲的過程。在社會經濟的發展上，則由戰亂紛仍的魏晉南北朝進入安定繁榮的唐朝，使得茶飲經驗的纍積得以飛躍，展現爲一代的文化風尚。從這種宏觀歷史文化發展的角度來看，禪教大興雖是唐代的特殊歷史現象，卻能配合茶飲的發展與普及，反映出唐代追求精神超升的時代風氣，也賦予茶飲風習一種精神超越的性格。

唐代封演的《封氏聞見記》（約 8 世紀末）卷六，講的就是唐中葉飲茶風尚的普遍情況：

南人好飲之，北人初不多飲。開元中，泰山靈岩寺有降魔師，大興禪教。學禪，務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶。人自懷挾，到處煮飲。從此轉相倣傚，遂成風俗。自鄒、齊、滄、棣，漸至京邑城市，多開店鋪，煎茶賣之，不問道俗，投錢取飲。其茶自江淮而來，舟車相繼，所在山積，色額甚多。楚人陸鴻漸爲茶論，說茶之功效，並煎茶、炙茶之法。造茶具二十四事，以都統籠（應作籠統）貯之。遠近傾慕，好事者家藏一副……於是茶道大行。王公朝士無不飲者……古人亦飲茶耳，但不如今人溺之甚。窮日盡夜，殆成風俗。始自中地，流於塞外。往年回鶻入朝，大驅名馬，市茶而歸，亦足怪焉。

這段文獻資料，反映了許多重要的歷史情況，說明了茶飲風習，如何從簡單的「喝菜湯」轉變成繁複的社會經濟文化現象：

①喝茶本來是南方人的習慣，北方人以前不太喝。

②禪教大興，爲了提神不寐，飲茶成了寺院生活習慣，又轉而影響到民間。

③從華北到關中，到處都開了茶鋪，有錢就可以買到茶喝。

④茶葉多自江淮而來，成了貿易大宗。

⑤陸羽寫《茶經》，並提倡喝茶品味的方式，創新了飲茶的規矩，茶道大行。

⑥茶飲由中土流到塞外，產生了茶馬貿易。

唐代有許多文獻資料，都記載了當時茶葉種植精益求精的情況，有的地區以貴精的質量取勝，有的地區則強調數量的多產多銷。如李肇的《唐國史補》就說到當時名貴的茶葉精品：「劍南有蒙頂石花，或小方，或散芽，號爲第一。湖州有顧渚之紫筍。東川有神泉小團、昌明獸目……壽州有霍山之黃牙。蘄州有蘄門團黃，而浮梁之商貨不在焉。」同書還提到，名貴茶種的重視，不僅是中土的風尚，連西藏都受到影響。當唐朝使節到了西藏，蕃王讚普就向他展示各類名茶：「此壽州者，此舒州者，此顧渚者，此蘄門者，此昌明者，此湤湖者。」

這裡特別指出「浮梁之商貨不在焉」，是很有趣的現象。因爲浮梁茶葉貿易在當時是商業大宗，但卻是以量取勝的「商貨」，不是蒙山、顧渚之類的精品；是給一般大眾的商品茶，而非宮廷貴族所享用的貢品茶。白居易《琵琶行》一詩中有句：「老大嫁作商人婦，商人重利輕別離。前月浮梁買茶去，去來江口守空船。」其中說的滿腦子生意經的商人，經營的就是浮梁茶葉貿易。據《元和郡縣圖誌》（西元 813 年成書），浮梁縣設置於武德五年，名新平，後廢，開元四年再置，改名新昌，天寶元年改名浮梁，「每歲出茶七百萬馱，稅十五餘萬貫。」

由此可以看出，唐代的茶葉種植與飲茶風尚，已經循著兩條相輔相成的脈絡，有了長足的發展：一方面是作爲商品經濟的貨品茶，普及到了廣大民眾，確立了茶業的社會經濟基礎。《舊唐書》卷一八二載李玨上疏說：「茶爲食物，無異米鹽，於人所資，遠近同俗。既祛竭乏，難捨斯須，田閭之間，嗜好尤切。」浮梁一類的商品茶，就是提供給一般百姓日用，不可一日所無的。另一方面則出現了茶中的珍品及飲茶的品賞藝術，這當然僅限於少數上層階級，也是文人雅士提高生活情趣所進行的非實用活動。陸羽《茶經》的譔著，便爲這種品茗的休閑藝術活動提供了最寶貴的文獻資源，也從此建立了品茶藝術的傳統。封演所說的「茶道大行」，主要還是指這一面。

四

陸羽的《茶經》成書在西元 758 年前後[1]，是飲茶史上第一部有系統的著作，全書七千多字，總結了古代有關茶事的知識、並對飲茶的方法提出了品評鑒別之道。書分三卷十節，分門別類，展現了他的茶學知識。

上卷共三節，分爲一之源，談茶的性質、名稱與形狀；二之具，羅列采造的工具；三之造，說明種植與採製的方法，並及辨識精粗之道。

中卷祇有一節，四之器，詳列了烹茶飲茶的器具，從風爐一直講到都籃。這節篇幅甚多，表面上是一一列舉烹煮的器具，實質上則是製定了飲茶的規矩及品賞鑒別的審美標準。《封氏聞見記》特別指出陸羽「造茶具二十四事，以都籠統貯之」，說的就是飲茶規矩的建立。所謂「茶道大行，王公朝士無不飲者」，也就顯示了陸羽創製的茶道儀式，在上層社會已經成爲禮節，人人遵守了。因此，《茶經》花費如此篇幅，詳列茶具及其使用之法，便不僅是單純技術性的敘述器具用途，而是通過器具的規劃，建構了飲茶的特殊氛圍，規定使用器具的儀式，提供心靈超升的場域。也可以說，陸羽是創建茶道的祖師；一切後世茶道的根本精神，莫不源自陸羽所設立的茶飲禮儀。

且舉陸羽對「碗」的說明來看：

碗，越州上，鼎州次，婺州次；岳州次（明鄭煨校本作「上」），壽州、洪州次。或者以邢州處越州上，殊爲不然。若邢瓷類銀，越瓷類玉，邢不如越一也；若邢瓷類雪，則越瓷類冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色綠，邢不如越三也……越州瓷、岳瓷皆青，青則益茶，茶作白紅之色。邢州瓷白，茶色

[1] 《茶經》的成書時間一向有爭論，有 761 年、764 年、775 年和 780 年四說。這四說各有依據，然皆有偏頗。應是《茶經》經歷了初稿及修改稿的過程，而且其初稿、修改稿皆有流傳。（引者注）

紅；壽州瓷黃，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑：悉不宜茶。

這一段敘述茶碗的擇用，分別不同瓷類的等第，不是以瓷器本身的質地爲選擇的標準。而是著眼於瓷器的質感與色調，如何配合茶湯所呈現的色度，讓飲茶者得到色澤美感。嚴格來說，茶碗的色澤與茶葉的質量是不相干的，然而，飲茶作爲美感體會的藝術，茶碗的形制與色調，配合盛出的茶湯色度，就使人在特定的空間氛圍中得到相應的感受，從而產生心靈的迴響。因此，陸羽以青瓷系統的越州瓷高於白瓷系統的邢州瓷，是有茶道整體藝術感受作爲品評標準的。

以青瓷系統的越州窯碗爲品賞茶道的上品，也與唐代茶葉珍品所出的茶湯相關，因爲唐代所尚的烹茶方式是碾末烹煮，湯呈「白紅」（即是淡紅）之色，盛在色澤沉穩的青瓷茶盞中，相映而成高雅之趣。邢州瓷雖然潔白瑩亮，就未免稍嫌輕浮了。歷史文獻中盛稱的皇室專用「秘色瓷」，因 1987 年陝西扶風法門寺地宮出土了唐僖宗的供奉茶具，讓我們清楚看到，其中的五瓣葵口圈足秘色瓷碗，就是質樸大方、色澤沉穩的青瓷茶碗，也就是陸羽標爲上品的茶具。

法門寺地宮出土了一整套茶具，可以作爲《茶經》敘述茶具的實物證據，其中包括了金銀絲結條籠子、鎏金鏤空鴻雁球路紋銀籠子、鎏金銀龜盒、摩羯紋蕾紐三足鹽台、鎏金人物畫銀壇子、鎏金伎樂紋調達子、壺門高圈足座銀風爐、系鏈銀火筋、鎏金飛鴻紋銀匙、鎏金壺門座茶碾子、鎏金僊人駕鶴紋壺門座茶羅子、素麵淡黃色琉璃茶盞及茶托等等，美不勝收。由這些實物證據，可以看到《茶經》撰述一個世紀之後，唐代皇室飲茶的器具是多麼講究與奢侈，同時也可以推想，其禮儀必然毫不輕忽，或許還有繁文縟節之傾向。

《茶經》下卷共六節：五之煮，論炙茶、用水、煮茶之法；六之飲，講飲茶的精粗之道；七之事，列述古代飲茶的記載；八之出，列舉全國各地的茶產；九之略，說田野之間飲茶，繁複的茶具可以省略；十之圖，則主張圖繪《茶經》所言諸事。

相對於卷中而言，《茶經》卷下六節，論列的事體紛雜，頭緒繁多，難免顯得材料敘述不清。從飲茶歷史發展的角度來看，《茶經》卷下則有幾項重要的提示：

①擇水的重要。陸羽指出，「山水上，江水中，井水下。」對山水也做了清楚的分別，是要「揀乳泉、石池慢流者上」，不要瀑湧湍漱的水，也不要山谷中積浸不泄的水。江水則取離人遠者，井水則取汲多者。這也就是後世飲茶不斷強調的「活水」觀念。

②火候的重要。陸羽特別指出煮水烹茶，要注意辨別湯水沸騰的情況，要控制沸水的勢頭。再進一步就是控制火勢與溫度。如溫庭筠在《採茶錄》引李約的解說：「茶須緩火炙、活火煎。活火謂炭之有焰者，當使湯無妄沸，庶可養茶。」這裡提出的是「活火」的觀念。後來蘇東坡在《汲江煎茶》一詩中，就聯合以上兩個重要的烹茶守則，寫出了「活水還須活火煎」的名句。

③本色的重要。茶有其真香，加料加味都非必要，然而世上的習俗卻不肯改易，使陸羽憤慨說出：「或用蔥、姜、棗、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或揚令滑，或煮去沫，斯溝渠間棄水耳。」這個「茶有真香」的觀念，到了宋代的蔡襄，則提得更爲明確；宋徽宗趙佶在《大觀茶論》中，也明白指出「茶有真香，非龍麝可擬」。但歷代飲茶習俗，加果加香的傳統延綿不絕，造成飲茶史上雅俗並進的有趣現象。

④儉約的重要。陸羽說「茶性儉，不宜廣」，是要人不可牛飲，同時要從體會茶味精華之中，瞭解藝術的高雅提陞，不是以量取勝。《紅樓夢》第四十一回《賈寶玉品茶櫳翠庵》中，寫妙玉在櫳翠庵親手泡茶待客，俏皮地說：「一杯是品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是驢飲了。」就很能生動解說陸羽關於飲茶「最宜精行儉德之人」的看法。

陸羽在飲茶之道上的重大影響，唐代時就傳說得神乎其神，以致在民間奉若茶神。張又新的《煎茶水記》（成書於西元 825 年前后）就述说了一个陆羽饮茶辨水的故事：

李季卿任湖州刺史時，道經揚州，剛好遇到了陸羽，高興萬分。不禁向陸羽說，你精於茶道，天下聞名，現在又剛好在揚州，鄰近天下名泉揚子江心南零水（即中泠泉水），真是千載難逢的好機會。便派了一個可靠的軍士，駕舟執瓶，到揚子江心去取南零水。陸羽則安排好茶具，準備烹茶。不一會兒，水取到了，陸羽用杓揚起水來，說：「是揚子江水沒錯，卻非南零水，好像是靠近岸邊的水。」派去的軍士說：「我駕舟深入江心，看到我取水的人至少上百，怎麼會騙你呢？」陸羽便不再言語。既而把水倒進盆裡，倒了一半，突然停了下來，又拿杓去揚水，然後說：「從這裡開始是南零水了。」軍士大駭。仆伏在地請罪，說：「我取了南零水之後，在靠岸之時，船身搖蕩，灑掉了一半，因怕不夠，就在岸邊取水補足。您能鑒別入微，簡直就是神僊，我不敢再騙你了。」李季卿及在場的賓客隨從數十人，都大駭嘆服。

這個故事到了後來，又改頭換面，變成宋朝王安石與蘇東坡的一段過節。故事說王安石晚年退居南京，患有痰火之癥，惟有用瞿塘峽的中峽水烹煮陽羨茶，才能治療。有一次他拜託蘇東坡經過三峽時在瞿塘中峽取水，誰知蘇東坡在船上觀望景色，把此事忘了，到了下峽才想起，急忙取了一甕下峽水，以爲同是三峽水，沒有甚麼差別。王安石得了遠方來水之後，煮茶品味，馬上就告訴東坡，這不是瞿塘中峽水，東坡大驚失色，忙問是如何辨別的。王安石便說，瞿塘上峽水流急，下峽水流緩，唯有中峽緩急各半。以瞿塘水烹陽羨茶，上峽水太濃，下峽水味淡，中峽水則在濃淡之間，可以治痰火之疾。

這兩則杜撰的故事，雖然違反基本的物理常識，卻顯示飲茶辨水的技藝，從陸羽以來，已經誇大成神話式的品賞藝術，給後人在提陞飲茶藝術的心靈境界方面，開展了無限的想像空間。[1]

五

唐代飲茶蔚爲風尚之時，宮廷自然會要求最高的享受，品嚐最好的茶葉，因此有顧渚貢焙的興起。唐人品茶，有所謂「蒙頂第一，顧渚第二」之說，那麼，爲甚麼上貢給宮廷的是第二等的茶葉呢？其實，四川的蒙頂茶也上貢的，但一來數量不夠多，二來蜀道難行，趕不上宮廷每年舉辦的清明宴，因此才有今天宜興一帶顧渚貢焙之建，專供宮廷使用，民間不許買賣。每年春天採製顧渚茶，役工達到三萬人之多，纍月方能完成，急急忙忙趕送京城，供王公貴族清明佳節享用。

唐代皇室享用貢焙，獨佔茶中極品的情況，經過五代十國，一直到宋朝都延續不停。其中主要的變化，則是貢焙地區，由太湖附近的顧渚，逐漸移到了武夷山區建安的北苑。

宋代上貢茶葉的極品，捨三吳地區的顧渚，轉爲福建山區的建安北苑，有內在與外在兩個原因。一是建安茶的內在質地優良，其香甘醇厚超過顧渚茶。宋徽宗《大觀茶論》就明確指出：「夫茶以味爲上，甘香重滑，爲味之全。惟北苑、壑源之品兼之。」在唐代時期，福建的茶業尚未興起，故不爲人所知。到了五代時期，閩國已設置建州貢茶，到了閩爲南唐所滅，南唐宮廷就捨棄了陽羨（顧渚）而代之以建州茶。宋朝立國之後，一開始還恢復了唐代的制度，以顧渚紫筍茶入貢，但在十幾年後就轉到福建建安，「始置龍焙，造龍鳳茶」。

外在的原因則是，五代北宋期間氣候產生巨大變化，明顯由暖轉寒。宋代的常年氣溫，一度較唐代要低攝氏兩三度。種植在較北太湖地區的茶樹，即使沒有凍死、也推遲萌發，不可能在清明以前如數上貢。宋子安《東溪試茶錄》的「採茶」一節說：「建溪茶，比他郡最先，北苑壑源者尤早。歲多暖，則先驚蟄十日即芽；歲多寒，則後驚蟄五日始發……民間常以驚蟄爲候。諸焙後北苑者半月，去遠則益晚。」《大觀茶論》也說：「茶工作於驚蟄，尤以得天時爲急。」建安北苑的茶，在驚蟄前後就可以採製，離清明還有一整個月，

[1] 在我們看來，這並非誇大，而是人人可以實現的境界。具體如何實現，在上卷的辨水一節中，已經做了詳細的闡述。（引者注）

當然可以保證如期運到京師汴京（開封）。歐陽修《嘗新茶呈聖俞詩》就生動描寫了這情況：

建安三千里，京師三月嘗新茶。人情好先務取勝，百物貴早相矜誇。年窮臘盡春欲動，蟄雷未起驅龍蛇。夜聞擊鼓滿山谷，千人助叫聲喊呀。萬木寒癡睡不醒，惟有此樹先萌芽。乃知此爲最靈物，宜其獨得天地之英華。終朝採摘不盈掬，通犀銙小圓復窊。鄙哉谷雨槍與旗，多不足貴如刈麻。建安太守急寄我，香蒻包裹封題斜。泉甘器潔天色好，坐中揀擇客亦嘉。新香嫩色如始造，不似來遠從天涯。停匙側盞試水路，拭目向空看乳花。可憐俗夫把金錠，猛火炙背如蝦蟆。由來真物有真賞，坐逢詩老頻諮嗟。須臾共起索酒飲，何異奏雅終婬哇。

梅堯臣（聖俞）的和詩，有這麼一段：

近年建安所出勝，天下貴賤求呀呀。東溪北苑供御餘，王家葉家長白芽。造成小餅若帶銙，斗浮斗色傾夷華。味甘迴甘竟日在，不比苦硬令舌窊。此等莫與北俗道，只解白土和脂麻。歐陽翰林最別識，品第高下無欹斜。晴明開軒碾雪末，眾客共嘗皆稱嘉。建安太守置書角，青蒻色封來海涯。清明才過已到此，正是洛陽人寄花。兔毛紫盞自相稱，青泉不必求蝦蟇（同蟆）。石鉼（同瓶）煎湯銀梗打，粟粒鋪面人驚嗟。詩腸久饑不禁力，一啜入腹鳴咿哇。

這兩首詩除了提到建茶精品在清明前後就已抵達京師開封，還說到宋代飲茶方式的講究，比之唐代有過之而無不及。

宋代上層社會飲茶的習慣，特別是在宮廷之中，基本沿襲唐代。貢焙精製的茶葉研製成餅團，烹茶之時用碾磨成粉末，或煎煮或沖泡。據《宣和北苑貢茶錄》所載，北苑貢焙，先只造龍鳳團茶，後來又造石乳、的乳、白乳。再來又有蔡襄監造的小龍團，以及後來的密雲龍、瑞雲祥龍等名色，精益求精，越來越細緻。再到後來還有三色細芽、試新銙、貢新銙、龍團勝雪等花樣，層出不窮。歐陽修詩中「通犀銙小圓復窊」及梅堯臣詩句「造成小餅若帶銙」，都是形容這種精製的小團茶，可以用來品賞的。

宋代品茶，有所謂「點茶」「斗茶」之名目。關於「點茶」之法，蔡襄有明確的解說：「茶少湯多，則雲腳散；湯少茶多，則粥面聚。鈔茶一錢匕，先注湯調令極勻，又添註入，環回擊拂，湯上盞可四分則止。視其面色鮮白，著盞無水痕爲絕佳。」講的是茶葉與湯水要用得恰當，否則點泡出來的茶湯沫停不勻。點泡之時，要先將茶末調勻，添加沸水，還回擊拂，才會出現鮮白色的沫餑。泡沫浮起，貼近茶盞時，要沒有水痕纔是絕佳的點泡。蔡襄還說，「斗茶」就是點泡的技術：「建安斗試，以水痕先者爲負，耐久者爲勝。故較勝負之說，曰相去一水兩水。」好像斗茶勝負的計算之法，跟下棋輸一子兩子一樣，可以清楚的比較。

由唐到宋，調製茶湯的最大變化是，唐代烹茶把碾細的茶葉投入沸湯之中，再澆水入湯，控制沫餑的浮起；宋代則以沸水點泡已經調好在茶盞裡的茶膏，然後迴旋擊拂、打起沫餑，好像浮起一層白蠟一樣。關於擊拂的茶具，蔡襄《茶錄》說用「茶匙」：「茶匙要重，擊拂有力，黃金爲上。人間以銀鐵爲之。竹者輕，建茶不取。」茶匙而用黃金，當然是祇有宮廷才用得起，一般用銀就是極爲講究的了。歐陽修詩句「停匙側盞試水路，拭目向空看乳花」，及梅堯臣的「石鉼煎湯銀梗打，粟粒鋪面人驚嗟」，正是形容用銀匙擊拂茶湯，泛起如粟粒乳花一般的沫餑，是典型的宋代飲茶方式。

比蔡襄《茶錄》早半個多世紀，宋初陶谷的《荈茗錄》（成書於 963—970 年之間），曾提到有人烹茶運匙之妙，可以在調製茶湯時點出圖畫、物象，甚至詩句。如記「生成盞」：

饌茶而幻出物象於湯麵者，茶匠通神之藝也。沙門福全生於金鄉，長於茶海，能注湯幻茶，成一句詩，並點四甌，共一絕句，泛乎湯表。小小物類，唾手辦耳。檀越日造門求觀湯戲，全自詠曰：生成盞裡水丹青，巧盡工夫學不成。卻笑當時陸鴻漸，煎茶贏得好名聲。

還記有「茶百戲」：

茶至唐始盛。近世有下湯運匕，別施妙訣，使湯紋水脈成物象者，禽獸蟲魚花草之屬，纖巧如畫。但須臾即就散滅。此茶之變也，時人謂之茶百戲。

可見宋朝初年還出現點茶繪圖的花樣，茶匙居然是用作畫筆的。

蔡襄所記用重匙打出沫餑，到後來就用新的茶具「筅」來運作。筅是竹製的攪打茶器，形狀頗似西洋的打蛋器，但細密得多。《大觀茶論》指出，茶筅要用觔竹老而堅者，器身要厚重，器端要有疏勁。體幹要堅壯，而末端要銳細，像劍脊一樣。因爲幹身厚重，就容易掌握，易於運用。筅端有疏勁，操作如劍脊，則擊拂稍過，也不會產生不必要的浮沫。

使用竹筅點茶，擊拂出沫餑，造就一碗至善至美的茶湯，《大觀茶論》有極其詳盡的說明，也可說是宋代飲茶藝術的極致了。宋徽宗指出，點茶的方式有多種，但基本上都是先把茶膏調開，再注以湯水。點茶方式不對的情形，有一種叫「靜麵點」：

手重筅輕，無粟文蟹眼者，謂之靜麵點。蓋擊拂無力，茶不發立，水乳未浹，又復增湯，色澤不盡，英華淪散，茶無立作矣。

另一種不恰當的點法叫「一發點」：

有隨湯擊拂，手筅俱重，立文泛泛，謂之一發點。蓋用湯已故，指腕不圓，粥面未凝，茶力已盡，雲霧雖泛，水腳易生。

真正會點茶的，應該是：

妙於此者，量茶受湯，調如融膠。環注盞畔，勿使侵茶。勢不欲猛，先須攪動茶膏，漸如擊拂，手輕筅重，指繞腕旋，上下透徹，如酵蘗之起面，疏星皎月，燦然而生，則茶麵根本立矣。

然後再繼續注湯：

第二湯自茶麵注之，週回一線，急注急上，茶麵不動，擊拂既力，色澤漸開，珠璣磊落。三湯多寡如前，擊拂漸貴輕勻，周環旋復，表裡洞徹，粟文蟹眼，泛結雜起，茶之色十已得其六七。四湯尚嗇，筅欲轉稍寬而勿速，其清真華彩，既已煥然，輕雲漸生。五湯乃可稍縱，筅欲輕盈而透達，如發立未盡，則擊以作之。發立已過，則拂以斂之，結浚靄，結凝雪，茶色盡矣。六湯以觀立作，乳點勃然，則以筅著，居緩繞拂動而已。七湯以分輕清重濁，相稀稠得中，可欲則止。乳霧洶湧，溢盞而起，週回旋不動，謂之咬盞，宜均其輕清浮合者飲之。

由於崇尚這種擊拂起沫的飲茶方式，茶碗的選用也就與唐代崇尚青瓷不同，而轉爲標舉建安的黑瓷。蔡襄《茶錄》論「茶盞」就說：「茶色白，宜黑盞，建安所造者，紺黑，紋如兔毫，其坯微厚，熁之久熱難冷，最爲要用。出他處者，或薄，或色紫，皆不及也。其青白盞，斗試家自不用。」這是說明茶湯沫餑呈白色，需要黑盞來相映。點茶費時頗久，就需要茶碗厚實，可以保溫。過去視爲上品的青瓷、白瓷，完全不適用了。

《大觀茶論》更就使用竹筅擊拂這一點，申說了建窯茶盞的優越性：

盞色貴青黑，玉毫條達者爲上，取其煥發茶采色也。底必差深而微寬。底深則茶宜立，易於取乳；寬則運筅旋徹，不礙擊拂。然須度茶之多少，用盞之小大。盞高茶少，則掩蔽茶色；茶多盞小，則受湯不盡。盞惟熱，則茶發立耐久。

梅堯臣詩中所說的「兔毛紫盞自相稱」，在品茶大家蔡襄及宋徽宗的眼裡，大概衹是勉強可用而已，因爲最好的兔毛盞應該是青黑色的。

六

宋代品茶的藝術，經蔡襄到宋徽宗，已經臻於登峰造極之境，其細緻講究真是無可比擬。然而，這種把

茶葉極品製成團餅，再碾成細末，在茶盞中擊拂出沫餖的飲茶法，固然有其「微危精一」、引人入勝之處，卻也難免雕鑿太過，鑽入了藝術品賞「取其一點，不及其餘」的牛角尖。

正當唐宋宮廷與上層社會飲用團餅茶，並日益發展出精緻的點泡法之時，民間的飲茶習慣亦有大發展，而且是沿著通俗的、下裡巴人的脈絡廣爲流傳。特別是由宋入元期間，通俗的茶飲方式，主要有兩個傾向：一是在茶中加果加料；二是飲用散茶。

上引梅堯臣的詩中有句「此等莫與北俗道，只解白土和脂麻」，是說點茶的精妙跟北方俗人是講不清的，因爲北方人只懂得使用白瓷茶碗，飲茶時還放芝麻。這是自以爲陽春白雪的詩人看不起通俗的品味，貶斥喝茶加果加料，混攪了茶的真香。

茶中加果加料，是自古以來的俗習。陸羽已經指出，茶中加料，就跟喝「溝渠間棄水」一樣。蔡襄也指出，有人在製造上貢團茶時加入龍腦香，在烹點之時，又「雜珍果香草」，都是不對的。然而，說者自說，用者自用。如陶谷《荈茗錄》中就有「漏影春」的點茶法，其中就用荔肉、松實、鴨腳之類。蘇轍在寫給蘇東坡的一首和詩裡，也提到北方人飲茶習慣俚俗，與閩地發展出的精緻品賞法不同：「君不見，閩中茶品天下高，傾身事茶不知勞。又不見，北方俚人茗飲無不有，鹽酪椒姜誇滿口。」

這種北方俚俗的喝茶法，其實不限於遼金統治的北方；南方市井通衢一般人喝茶，也經常如此。吳自牧《夢粱錄》說宋代都市中茶館業興隆，在南宋臨安（今杭州）的茶館裡，不但賣各種奇茶異湯，到冬天還賣「七寶擂茶」。

關於奇茶異湯，南宋趙希鵠的《調燮類編》說各種茶品，可以用花拌茶，「木樨、茉莉、玫瑰、薔薇、蘭蕙、橘花、梔子、木香、梅花，皆可作茶。」比較脫俗的，有「蓮花茶」：

於日未出時，將半含蓮撥開，放細茶一撮，納滿蕊中。以麻皮略縶，令其經宿。次早摘花，傾出茶葉，用建紙包茶焙乾。再如前法，又將茶葉入別蕊中。如此者數次，取其焙乾收用。不勝香美。

蓮花茶的製作，雖然費工費時，頗耗心血，但在追求高雅脫俗之時，卻違背了「茶有真香」的道理。

至於「七寶擂茶」，明初朱權的《臞僊神隱》書中記有「擂茶」一條：是將芽茶用湯水浸軟，同炒熟的芝麻一起擂細。加入川椒末、鹽、酥油餅，再擂勻。假如太幹，就加添茶湯。假如沒有油餅，就斟酌代之以乾麵。入鍋煎熟，再隨意加上栗子片、松子仁、胡桃仁之類。明代日用類書《多能鄙事》也有同樣的記載。可見一般老百姓喝茶，雖然得不到建茶極品，倒是有不少花樣翻新。

若再看看元代忽思慧的《飲膳正要》（成書於西元 1330 年），更可看到各種花樣的茶。如枸杞茶，是用茶末與枸杞末，入酥油調勻；玉磨茶，是用上等紫筍茶，拌和蘇門炒米，勻入玉磨內磨成；酥簽茶，是攪入酥油，用沸水點泡。這一類的喝茶法，經歷唐宋元明，特別是在契丹、女真、蒙古所統治過的北方地區，一直流傳下來。讀一讀《金瓶梅詞話》，就可發現，加料潑鹵的飲茶法，到了明代中晚期，仍是北方大眾的日常茶飲方式。

由宋入元，另一種通俗飲茶方式的發展，則是散茶沖泡的逐漸普遍。散茶的製作方法，有蒸青，有炒青，都是唐代就有的工藝，也是民間日常飲用。然而，散茶的製作與烹煎方式雖然比團餅簡便，唐宋上層社會的品茶方式卻偏要採用壓制團餅、碾末篩羅、擊拂起沫的程序，才達到他們心目中的陽春白雪境界。南宋以後，點茶的風尚逐漸式微，散茶的生產愈來愈多，民間講究品賞的也愈來愈以散茶爲著眼了。《王禎農書》（西元 1313 年成書）所記農事，主要是宋末元初之情況，就說「茶之用有三，曰茗茶，曰末茶，曰蠟茶。」茗茶即指茶芽散裝者，南方已經普遍使用；末茶指細碾點試的茶，「南方雖產茶，而識此法者甚少」；蠟茶指上貢的茶，「民間罕見之」。可見宋末元初，普遍飲茶的南方已經是以散茶爲主了。

依照傳統的說法，唐宋制茶都以團餅壓模爲主，到元代仍是如此，直到明太祖朱元璋下詔改革，「罷造

龍團，一照各處，采芽以進」，才變成制散茶爲主的局面。這個說法十分偏頗，與歷代發展的真相不符，因爲說的衹是貢茶的情況，是以宮廷崇尚的茶種及其飲用情況作爲普遍的歷史現象，完全忽視了廣大民間飲茶方式的轉變。

中國傳統制茶工藝出現伊始，當是從摘采嫩葉羹煮，發現可以曬乾保存，再出現了蒸青、炒青的技術，然後才有壓制團餅的工序。因此，在唐宋元宮廷貢茶崇尚團餅末茶之時，民間使用散茶的傳統並不可能斷絕，衹是不爲人所推崇，文獻的記載很少而已。從南宋到元朝，正當上層社會注意力全放在建茶團餅的製造與上貢之時，散茶已經逐漸先在江浙皖南，然後在全國範圍內蓬勃發展，佔了生產的主導地位。也就是說，到了元明之際，全國的普遍飲茶方式已經是散裝的茗茶了。明朝建都南京，一開始仍然承襲元制，還是進貢建寧的大小龍團，但不久便改貢芽茶，從此廢止了團餅茶，顯然是「隨俗」的表現，是順應飲茶風氣的潮流，而非創造新式的飲茶方法。

七

明太祖廢團餅茶，以芽茶入貢，雖然衹是因勢利導，卻對芽茶製作工藝的精進，產生了很大的刺激作用。同時，也因廢止建寧一帶的團餅貢茶，對福建茶業產生了很大影響，迫使福建茶業轉型，由本來的皇家壟斷包辦，轉而要考慮商品市場的營銷。由於明代新興蓬勃的茶飲風尚，講究芽茶的清香空靈，福建武夷系茶葉卻質地偏濃郁甘醇，一輕揚，一厚重，就使得福建茶葉必須發展出一條新的品茶途徑。這也就是明清時期福建發展出紅茶和烏龍茶的歷史背景。

明代茶葉製作工藝的重大發展，是在炒青與烘焙方面，依照各地茶產的特性，掌握炒青的火候，研製出各種有特色的名茶。萬曆年間的羅廩著《茶解》，其中說到「唐宋間，研膏蠟面，京挺龍團。或至把握纖微，直錢數十萬，亦珍重哉。而碾造愈工，茶性愈失，矧雜以香物乎？曾不若今人止精於炒焙，不損本真。」即指唐宋貢茶，到了後來細工雕琢，一小把茶葉就價值數十萬錢。然而碾造工藝太過，茶之本性與真香反而受損，甚至還摻入香物，就不如明代制茶，精於炒焙，可以保持茶的本色真香。

《茶解》对采茶、制茶的要诀，有很详细的指示，可说是古代制造炒青茗茶最有系统的說明。採茶之法：

雨中採摘，則茶不香。須晴晝采，當時焙；遲則色、味、香俱減矣。故谷雨前後，最怕陰雨。陰雨寧不採。久雨初霽，亦須隔一兩日方可。不然，必不香美。采必期於谷雨者，以太早則氣未足，稍遲則氣散。入夏，則氣暴而味苦澀矣。採茶入簞，不宜見風日，恐耗其真液，亦不得置漆器及瓷器內。

至於製作時的炒青工序，則解說得更是清楚：

炒茶，鐺宜熱；焙，鐺宜溫。凡炒，止可一握，候鐺微炙手，置茶鐺中，札札有聲，急手炒勻；出之箕上，薄攤用扇扇冷，略加揉捺。再略炒，入文火鐺焙乾，色如翡翠。若出鐺不扇，不免變色。茶葉新鮮，膏液具足，初用武火急炒，以發其香，然火亦不宜太烈。最忌炒制半幹，不於鐺中焙燥而厚罨籠內，慢火烘炙。

此外還解釋了茶炒熟後必須揉捺的原因，是爲了讓茶叶中的脂膏可以溶液方便，在沖泡時可以把香味發散出來。至於炒茶用的鐵鐺，最好是使用光淨的，炒時就滑脫。新鐺不好，因爲鐵氣暴烈，茶易焦黑；年久生鏽的老鐺也不能用。書中還指出，炒茶要用手操作，不僅勻適，還能掌握適當的溫度。茶中摻有茶梗，也有說明，認爲「梗苦澀而黃，且帶草氣。去其梗，則味自清澈。」但若「及時急采急焙，即連梗亦不甚爲害。大都頭茶可連梗，入夏便須擇去。」

明中葉以後，各地名茶大有發展。特別是因爲江南商品經濟的迅速發展，使得長江中下游及沿著大運河一帶的地區都跟著富庶起來，人們的生活也講求精緻的享受與品味。茶飲的品賞就在士大夫的生活藝術追求中佔了重要的一席，與制茶工藝的新發展相輔相成，開展了晚明士大夫的高雅品茗藝術。

高濂的《遵生八箋》中，品評當時的名茶，就說到蘇州的虎丘茶及天池茶，都是不可多得的妙品。至於杭州的龍井茶更是遠超天池茶，其關鍵在茶葉質地好，又要炒法精妙。龍井茶一出名，以假亂真的現象就出現了：「山中僅有一二家炒法甚精，近有山僧焙者亦妙，但出龍井者方妙。而龍井之山不過十數畝，外此有茶，似皆不及。附近假充猶之可也。至於北山西溪，俱充龍井，即杭人識龍井茶味者亦少，以亂真多耳。」

萬曆年間住在西子湖畔，精於生活品味與藝術鑒賞的馮夢禎，對當時茶品中最著名的羅岕、龍井、虎丘、天池等種，也有所評隲，但指出世間真贋相雜，實在難辨。他舉自己有一次到老龍井去買茶的經驗爲例：

昨同徐茂吳至老龍井買茶。山民十數家各出茶，茂吳以次點試，皆以爲贋。曰，買者甘香而不洌，稍洌便爲諸山贋品。得一、二兩以爲真物，試之，果甘香若蘭，而山人及寺僧反以茂吳爲非。吾亦不能置辨，偽物亂真如此。

茂吳品茶，以虎丘爲第一。常用銀一兩餘，購其斤許。寺僧以茂吳精鑒，不敢相欺。他人所得，雖厚價亦贋物也。子晉雲，本山茶葉微帶黑，不甚清翠，點之色白如玉，而作寒豆香，宋人呼爲白雪茶，稍綠便爲天池物。天池茶中雜數莖虎丘，則香味迥別。虎丘其茶中王種耶？岕茶精者，庶幾妃後。天池龍井，便爲臣種。餘則民種矣。

這裡提到幾個現象，可以看到明代中葉以後品茗藝術與商品市場經濟發展的關係，與中古的唐宋時期大不相同了。唐宋以迄元代，最精美的貢品茶葉，完全由官府設監製作，嚴禁流入民間，根本不可能出現真贋相雜的情況。明代中葉以後，茶葉精品卻是待價而沽，爭奇鬥妍，同時也出現真偽難辨的現象。馮夢禎說他與徐茂吳到龍井去試茶，在辨識真贋之時，他自己這個品茶名家已經力不從心，需要仰仗徐茂吳的功力了。由此可以推知，到了最精微的品評辨識階段，譬如是真龍井還是附近山區所產的冒名茶品，一般人是無法辨別真贋的。

馮夢禎所記，是把虎丘列爲第一，羅岕可以作爲后妃來相匹配，天池、龍井則爲次等，其餘的茶就等而下之了。這個說法，袁宏道（中郎）是大體讚同的，不過又把羅岕的地位提高了一級：

龍井泉既甘澄，石復秀潤。流淙從石澗中出，泠泠可愛。入僧房，爽塏可棲。餘嘗與石簣、道元、子公汲泉烹茶於此。石簣因問，龍井茶與天池孰佳？餘謂，龍井亦佳，但茶少則水氣不盡，茶多則澀味盡出。天池殊不爾。大約龍井頭茶雖香，尚作草氣。天池作豆氣。虎丘作花氣。唯岕非花非木，稍類金石氣，又若無氣，所以可貴。岕茶葉粗大，真者每斤至二千餘錢。餘覓之數年，僅得數兩許。近日徽有送松蘿茶者，味在龍井之上，天池之下。

袁中郎品第名茶，是羅岕第一，天池第二，松蘿第三，龍井第四，虎丘則與天池在伯仲間。

品第茶的等級，主觀成分很大，見仁見智，意見時常不同。李日華在《紫桃軒雜綴》（成書於 1620 年）中說到「羅山廟後岕」，就在推崇之中，稍有保留：「精者亦芬芳，亦迴甘。但嫌稍濃，乏雲露清空之韻。以兄虎丘則有餘，以父龍井則不足。」在《六硯齋筆記》中，則對虎丘茶作了一些批評，認爲虎丘「有芳無色」，而芬芳馥郁之氣又不如蘭香，止於新剝豆花一類。聞起來不怎麼香，喝入口又太淡，實在不太高明。因此，這種「有小芳而乏深味」的茶，其實是比不上松蘿、龍井的。

文震亨在稍後的《長物誌》、陳繼儒在《農圃六書》、張岱在《陶庵夢憶》中，都提到羅岕茶爲茶中珍品，看來是明末清初士大夫品茶的共識。看看晚明的茶書，專論羅岕茶的就有好幾本，如熊名遇著的《羅岕茶記》（1608 年前後）、周高起的《洞山岕茶系》（1640 年前後）、馮可賓的《岕茶箋》（1642 年前後）及冒襄的《岕茶匯鈔》（1683 年前後）。羅岕茶與明末清初其他高檔茶最不同處，是製作法不同，爲當時名茶中唯一的蒸青茶，不用炒青法。再者，岕茶葉大梗多，外形並不纖巧。馮夢禎《快雪堂漫錄》就說過一個李於鱗鬧的笑話。李於鱗是北方人，任浙江按察副史時，有人以岕茶最精者送禮。過了不久才知道，他已經賞

給佣人皂役了，因爲看到岕茶葉大多梗，以爲是下等的粗茶、也就打賞給下等的粗人去喝了。

許次紓《茶疏》（1597 年成書），盛讚羅岕茶，說「其韻致清遠，滋味甘香，清肺除煩，足稱僊品」。並對岕茶葉大梗多的情況，作了一番說明：

岕之茶不炒，甑中蒸熟，然後烘焙。緣其摘遲，枝葉微老，炒亦不能使軟，徒枯碎耳。亦有一種極細炒岕，乃采之他山，炒焙以欺好奇者。彼中甚愛惜茶，決不忍乘嫩摘采，以傷樹本。

可見羅岕茶不能早采，所以葉大梗多，並不細巧。《羅岕茶記》說岕茶產在高山上，沐櫛風露清虛之氣。其實，茶生長在高冷之處，抽芽就慢，不可能在早春就采，要過了立夏才開園。因此，別處的茶以「雨前」（谷雨以前）爲佳，甚至有「明前」（清明以前）的佳品，羅岕茶卻要等到立夏以後。也因此，「吳中所貴，梗犖（音義皆同粗）葉厚，有蕭箬之氣。」《洞山岕茶系》也說：「岕茶采焙，定以立夏後三日，陰雨又需之。世人妄云：雨前真岕，抑亦未知茶事矣。」由此可知，陽曆五月之前，是不可能有羅岕茶的，所謂「雨前真岕」當然是贋品，是騙不了懂茶事的人的。

八

明代茶葉精品的出現，既與經濟生活的富庶相關，也就出現了相對應的品賞情趣之提高。明中葉以後品茗藝術的發展，一方面是恢復了唐宋品茗賞器的樂趣，對茶飲的程序與器物的潔雅再三致意，另一方面卻更注重性靈境界的質樸天真，追求品茶過程心靈超升的修養，以期融入天然和諧的天人合一之境，不但得到個人心理的祥和平安，也在哲理與藝術的探索上得到智性的滿足。相對而言，唐宋品茶比較重視儀式，通過繁瑣的程序，講究的器具，得到一種心理的秩序與平衡，是通過禮儀感受茶道的精神。明代的茶道則比較重視天機，減少了繁瑣的儀式與道具，順應品茗者的心性與興趣，在藝術創造的樂趣中，追求人生美好時光的體會。

我們若舉日本茶道與明清發展出來的中國茶道相比，當更能瞭解，唐宋品茶之道與明清是有差異的。日本茶道的成長，基本上沿襲中國唐宋茶道的儀式，到了 17 世紀經千利休的改進發展，強調「和敬清寂」爲其精髓，有著濃重的儀式性、典禮性，同時也呈現了禪教影響的出世清修精神。可以說日本茶道是唐宋茶道儀式的延伸，而在精神上突出了「寂」，也就是對出世清修的宗教嚮往。明清茶道則不同，在品茶的儀式及茶具的形制上，都因茶葉質地的變化，而產生相應的更動，甚至棄而不用。也就是在追求茶道本質之時，永遠沒忘記品茶的基本物質基礎，一是茶葉的味質與香氣，二是品嚐者的味覺與嗅覺。因此，相應的茶道精神是突出「趣」，冀期在品茗的樂趣中，對人格清高有所培養與提陞，著眼點仍是人間入世的修養，宗教性不強。從歷史發展的角度來看，唐宋茶道的儀式，日本可說一成不變地學去，保留了形式，抽換了內容，根本不講求飲茶的樂趣，只強調茶飲的「苦口師」作用，成了禪修的法門。明清茶道，則繼續了唐宋點茶與斗茶的樂趣，在儀式上卻出現了根本的變化，再也不用竹筅擊打出白蠟一般的沫餑了。

明人發展出來的飲茶之「趣」，在當時的茶書及散文小品，甚至日記書札中，都時常提及。這裡只舉許次紓《茶疏》爲例。其中說到茶的烹點：

未曾汲水，先備茶具，必潔必燥，開口以待。蓋或仰放，或置瓷盂，勿竟覆之，案上漆氣、食氣，皆能敗茶。先握茶手中，俟湯既入壺，隨手投茶湯，以蓋覆定。三呼吸時，次滿傾盂內。重投壺內，用以動盪香韻，兼色不沉滯。更三呼吸頃，以定其浮薄，然後瀉以供客，則乳嫩清滑，馥郁鼻端。病可令起，疲可令爽，吟壇發其逸思，談席滌其玄衿。

這裡講求茶具的安排與置放，以及品茗的過程，考慮的不是儀式的重要，而是味覺與嗅覺的享受與快感，通過五官感覺的舒適，產生吟詩玄談的精神提陞。

飲茶的場合，許次紓還做了細節的羅列，舉出喝茶的適當時光：

心手閑適。披詠疲倦。意緒紛亂。聽歌聞曲。歌罷曲終。杜門避事。鼓琴看畫。夜深共語。明窗淨几。洞房阿閣。賓主款狎。佳客小姬。訪友初歸。風日晴和。輕陰微雨。小橋畫舫。茂林修竹。課花責鳥。荷亭避暑。小院焚香。酒闌人散。兒輩齋館。清幽寺觀。名泉怪石。

也列舉了不適合喝茶的場合：

作字。觀劇。發書柬。大雨雪。長筵大席。翻閱卷帙。人事忙迫。及與上宜飲時相反事。

喝茶時不宜用的：

惡水。敝器。銅匙。銅銚。木桶。柴薪。麩炭。粗童。惡婢。不潔巾帨。各色果實香藥。

飲茶的場所不宜靠近：

陰室。廚房。市喧。小兒啼。野性人。童奴相哄。酷熱齋舍。

飲茶還不適合人多，三兩個人還好，五六個人就要點燃兩個爐子，再多就不行了。至於以壺沖泡，用江南出產的茗茶，兩巡正好，三巡就有點乏了：

一壺之茶，只堪再巡。初巡鮮美，再則甘醇，三巡意欲盡矣。餘嘗與馮開之（馮夢禎）戲論茶候，以初巡爲婷婷裊裊十三餘，再巡爲碧玉破瓜年，三巡以來綠葉成蔭矣。開之大以爲然。所以茶注欲小，小則再巡已終。寧使餘芬剩馥尚留叶中，猶堪飯後供啜嗽之用，未遂棄之可也。若巨器屢巡，滿中瀉飲，待停少溫，或求濃苦，何異農匠作勞，但需涓滴，何論品賞，何知風味乎。

馮可賓的《岕茶箋》也簡略地羅列宜茶的場合與禁忌，可與許次紓的事例相對照。

宜茶的場合：

無事。佳客。幽坐。吟詠。揮翰。倘佯。睡起。宿醒（宿醉）。清供。精舍。會心。賞鑒。文僮。

禁忌：

不如法。惡具。主客不韻。冠裳苛禮。葷餚雜陳。忙冗。壁間案頭多惡趣。

可以看出，明代文人雅士在茶飲過程中講求的情趣，都與日常生活的情調有關，希望得到的是閑適的心情、明朗的感覺、親切的氛圍、清靜的環境與澄澈的觀照。這是一種清風朗月式的情趣，很像儒家傳統形容人品的高潔，有著人世間活生生的脈動，而非宗教性的清寂。

由於明代文人雅士講究葉茶沖泡，並特別強調茶葉的本色真香，以追求茶飲的清靈之境，自然就會反對在泡茶時摻加珍果香草。但是明代的大眾飲茶方式，特別是江南以外的地區，卻承襲了加果加料的習俗未改，甚至變本加厲，在茶裡加入各種佐料。許多強調茶有真香，嚴忌加果加料的茶書，也經常做出妥協，列舉了各種用花果熏茶與點茶的方法。如朱權的《茶譜》就反對「雜以諸香，失其自然之性，奪其真味」，但又提供了「熏香茶法」：

百花有香者皆可。當花盛開時，以紙糊竹籠兩隔，上層置茶，下層置花。宜密封固，經宿開換舊花。如此數日，其茶自有香味可愛。有不用花，用龍腦熏者亦可。

再如錢椿年編、顧元慶刪定的《茶譜》（成書於西元 1541 年），記有點茶三要，其中「擇果」一條，讀來就似前後矛盾：

茶有真香，有佳味，有正色。烹點之際，不宜以珍果香草雜之。奪其香者，松子、柑橙、杏仁、蓮心、木香、梅花、茉莉、薔薇、木樨（桂花）之類是也。奪其味者，牛乳、番桃、荔枝、圓眼、水梨、枇杷之類是也。奪其色者，柿餅、膠棗、火桃、楊梅、橙橘之類者是也。凡飲佳茶，去果方覺清絕，雜之則無辨矣。若必曰所宜，核桃、榛子、瓜仁、棗仁、菱米、欖仁、栗子、雞頭（芡實）、銀杏、山藥、筍乾、芝麻、菖窩、蒿苣、芹菜之類精製，或可用也。

這裡說的「或可用」的果品，香味與色調雖然不及前列幾種那麼濃烈，但仍會攪亂茶的真香本色。文震亨《長物誌》中也提到，假如要在茶中置果，「亦僅可用榛、松、新筍、雞豆、蓮實不奪香味者，他如柑、橙、茉莉、木樨之類，斷不可用。」總之是妥協從俗的辦法。

然而，也有些自命雅士的，喜愛在茶中添料，甚至還別出心裁，創造風雅的加料茶。如元代的倪瓚，就發明「清泉白石茶」。據顧元慶《雲林遺事》：

元鎮（倪瓚）素好飲茶。在惠山中，用核桃、松子肉和真粉，成小塊如石狀，置茶中，名曰清泉白石茶。有趙行恕者，宋宗室也，慕元鎮清致，訪之。坐定，童子供茶。行恕連啖如常。元鎮艴（生氣的樣子）然曰，吾以子爲王孫，故出此品，乃略不知風味，真俗物也。自是交絕。

倪瓚自以爲所創的清泉白石茶是極爲高雅的花樣，沒想到宗室貴胄卻不懂得欣賞，因此斥爲庸俗，大怒絕交。但是倪瓚自命清雅無比的創舉，羅廩卻在《茶解》中視爲可笑：「茶內投以果核及鹽、椒、姜、橙等物，皆茶厄也……至倪雲林點茶用糖，則尤爲可笑。」

到了清代乾隆皇帝，也是自以爲清雅，特製「三清茶」：「以梅花、佛手、松子瀹茶，有詩紀之。茶宴日，即賜此茶，茶碗亦摹御制詩於人。宴畢，諸臣懷之以歸。」（見《西清筆記》）茶碗摹上乾隆那一手學趙孟頫卻又畫虎不成的字，抄的又是似通非通的御制詩，再喝碗內不倫不類的三清茶，在當時作官也實在高雅不起來。

至於民間的加果加料茶，在浙江就有「果子茶」「高茶」「原汁茶」等名目。18 世紀茹敦和的《越言釋》就記有這種裡俗：

此極是殺風景事，然裡俗以此爲恭敬，斷不可少。嶺南人往往用糖梅，吾越則好用紅薑片子。他如蓮蔤（蓮子）榛仁，無所不可。其後雜用果色，盈杯溢盞，略以甌茶注之，謂之果子茶，以失點茶之舊矣。漸至盛筵貴客，累果高至尺餘，又復雕鸞刻鳳，綴綠攢紅，以爲之飾。一茶之值，乃至數金，謂之高茶，可觀而不可食。雖名爲茶，實與茶風馬牛。又有從而反之者，聚諸幹撩爛煮之，和以糖蜜，謂之原汁茶。可以食矣，食竟則摩腹而起。蓋療饑之上藥，非止渴之本謀，其於茶亦了無干涉也。他若蓮子茶、龍眼茶，種種諸名色，相沿成故。而種種年糕餐餅餌，皆名之爲茶食，尤爲可笑。

殺風景固然是殺風景，但也可以看到一般老百姓喝茶的習俗，與文人雅士提倡的風尚，有相當的距離。

九

從明清之際到近代，中國茶飲的傳統開始沒落。一方面是種茶飲茶的工藝沒有太大的發展，另一方面則是由於民生經濟的凋蔽，晚明發展起來的品茗雅趣，到了清代中期，就逐漸走了下坡。

明清茶事值得一提的，還有兩件。一是茶碗的變化，不但由大變小，也由崇尚厚重青黑的建窯，轉而崇尚青花白瓷，最後又出現了宜興紫砂茶具傲視群倫的現象。第二則是福建制茶工藝的變化，出現了武夷工夫茶一系的水僊和烏龍茶，同時也種植製作遠銷外洋的紅茶。

這兩種發展，都出現在明代後期到清代中葉之間，其後則是中國茶業與茶藝的沒落期。特別是在清朝末葉，1890 年代之後，茶業一蹶不振，與中國近代的動盪戰亂相應。本世紀以來，戰事與革命頻仍，品茗的藝術當然無從發展，而且逐漸爲國人遺忘了。以至於現代人提到「茶道」，直接的反應居然是日本的茶道，好像那是日本的「國粹」，與中國文化無關似的。

然而，明清飲茶的風尚雅趣，雖然在近代沒有得到提陞，卻在幾個世紀的潛移默化之中，使得大多數中國老百姓，遵循了明清雅士所提倡的「茶有真香」的質樸本色飲茶講究，喝茶以葉茶沖泡爲主，既不加香，也不加果，全成了晚明雅士眼中的陽春白雪派了。

或許有人會說這是歷史的反諷，現代人根本不清楚茶飲歷史的情況，竟然糊里糊塗成了高雅的陽春白雪派。可是，反過來看，也可說茶飲歷史的發展，有其自身客觀的發展脈絡，中國飲茶方式的演變正是循著這個脈絡自然生成的。古人說，茶有真香、有本色、有正味，現代人的葉茶沖泡方式，正符合最質樸的品味之道。

從這個角度來看，日本茶道發展的前途堪虞，因爲其著眼點已經不是「茶之道」，而是從唐宋茶道禮儀形式，發展出來的「茶以外之道」，可以與茶本身無關。而 1980 年代以來台灣發展的茶藝，特別是以烏龍茶爲主，倒是在注重茶葉本身的色、香、味之時，逐漸提煉出一套新的品茶程序與儀式，有利於茶道的進一步演變。

回顧中國茶飲的歷史，可以發現長遠的文化進程，提供了許多歷史經驗與前人努力創造的文化資源。有的可以汲取使用，有的可供反省思考，有的則是前人的覆轍，值得作爲警惕之用的。品茗藝術的創新，應當是建築在歷史反思的基礎上，才能事半功倍，有所飛躍。

十

本書是中國曆代茶書彙編，可稱得上是現存所見茶書總匯中收錄最豐富的編著。相較明代喻政的《茶書》，本書不計清代所錄，多出五十六種。又與近出的《中國古代茶葉全書》比對，本書所收唐至清代的茶書，實際多出三十九種。（詳見「主要茶書總匯收錄對照表」）。另外，本書於不同書志中搜得六十五種逸書遺目以作附錄，並譔寫簡短的介紹，較《中國古代茶葉全書》的「存目茶書」多十四種。本書在編著時，除選定較佳版本外，還重新予以標點，並附以簡明題記、註釋和校記。全書更以繁體字排印，目的是提供一本既有學術價值、又方便實用的茶書總匯，一方面使學者在查考茶飲歷史文化時，有所依據，不至於墜入錯綜紛繁的史料糾纏；另一方面則對茶人與愛好茶飲的廣大讀者，提供一本既可靠又方便實用的茶文化讀本。

這樣兼顧學術與實用的編輯方針並不容易執行，實踐起來是一種「由繁入簡」「深入淺出」的過程。首先，我們要搜集所有的茶書版本，相互比對校勘，還要遍訪各大圖書館所藏的善本，以免滄海遺珠。然後，參考前人的研究成果，整理出頭緒，詳加校注，並刪除大量抄襲段落與重複的篇章。最後，綜覽歷代茶書資料，刪繁化簡，減少校注紛繁混亂的情況，以免校註本身就連篇纍牘，令讀者望而卻步。

整理本書的過程，並非一帆風順。搜集茶書必須親赴各大圖書館，費盡唇舌才得窺珍藏的茶書善本，卻往往是失望者居多。如山東省圖書館藏有《茶書十三種》，查閱之後才發現，不過是十三種茶書湊合在一起，都是我們早已熟知的版本。再如北京故宮博物院圖書館藏有明代朱祐檳編的《茶譜》，秘藏稀見，爲海內孤本。我們前後安排了三次校閱，詳爲抄錄，卻發現書中所輯，只不過是常見茶書二十多種，並無特別珍稀的資料。類似的情況很多，反映了過去茶書版本紊亂，刊印者以其爲實用書冊，隨意刪削并合。甚至作爲牟利圖書售賣，刪動情況更爲嚴重。我們若對這種任意刪改的情況一一標明，當作異文出校，本書的校讎（chóu）部分恐怕要增加十倍不止。因此，我們採取刪繁化簡法，凡是抄自前人著作，並無增勝之處，而任意刪動更改者，一律刪除，不再出校。

於此，我們必須指出，本書雖然對重要版本詳加校注，但目的是方便學者查考與讀者閱讀，絕不是一部茶書版本研究總匯。我們在陸羽《茶經》的題記中列了五十四種版本，固然是因爲此書的重要性遠超群倫，但也祇是供學者參考而已。我們最後選用的版本，還是根據近代學者吳覺農及布目潮渢的研究成果，再比對幾種重要的通行版本出校，並非一一列舉五十四種不同版本的異文。又例如五代蜀毛文錫的《茶譜》，是一部重要的經典，本書收錄時即以今人陳尚君的《毛文錫〈茶譜〉輯考》爲底本，再以陳祖槼、朱自振的《中國茶葉歷史資料選輯》爲校本，盡量採用現今學者的研究成果。

本書所收茶書，內容以茶葉種植、采造、儲存、飲用的茶事爲主，不收歷代茶馬制度類的誌書，也不收屬於文學創作的茶詩專書。但一般茶書分類繁雜，包羅甚廣，時有涉及茶馬制度之處，更大量收錄了詠茶詩，本書亦不刻意刪除，以存所收茶書原來面目。

本書的構思與策劃，起自 2000 年，由朱自振先生與我倡導，得到香港商務印書館陳萬雄兄支持，答允出版。本書最初規劃曾送交香港特區政府研究撥款委員會，請求資助。所有學術審核委員一致評定爲優越研究計劃，推薦政府資助，但委員會承辦官員卻以「古籍校刊註釋非學術研究」爲由，不予撥款。幸虧獲得城市大學張信剛校長及高彥鳴副校長支持，本計劃才得以在中國文化中心進行。然而工作之繁重及瑣碎，遠遠超出原先之預期，歷時六載，方得完成。在這漫長的歲月中，全書編輯體例幾經調整變動，在實踐的磨練中逐漸成形。我要特別感謝城市大學提供的長期研究資助，也得感謝香港商務印書館同仁的耐心等待。特別是陳萬雄與張倩儀總編輯與我幾次會商，確定編輯體例，重申出版承諾，使我五內銘感。

本書之成，雖是眾人之力，但最重要的則是朱自振先生的前期工作。他負責搜集資料，並帶領沈冬梅、賴慶芳、周立民、陳鎮泰整理校勘，譔寫題記及校注初稿。商務印書館特約編輯莊昭亦參與前期工作，提供許多珍貴建議。後期整理及定稿工作，由我負責，得現任復旦大學中文系戴燕教授及本中心張爲群襄助，重新改寫了題記，整理了校注，並確定收錄的版本，刪除諸茶書重複抄襲的段落。最後的繁瑣校對工作，不僅由商務同仁承擔，本中心的毛秋瑾博士、黃海濤、林嘉敏、陳煒楨都全力以赴。此外，還有馬家輝博士與林學忠博士在旁掖助，與諸多勝友的鼓勵、才完成這項歷時六年的「豐功偉業」。

希望讀者翻閱此書時，能夠想到這些合作者的辛勞，那麼，六年的心血也就值得了。

（附記：本序文關於茶飲歷史文化的材料，來自拙文《茶飲歷史的回顧》）

二〇〇七年二月十四日於香港城市大學中國文化中心

附:

主要茶書總匯收錄對照表

本書：《中國曆代茶書彙編校註本》

喻政：明代喻政《茶書》〔見布目潮渢編：《中國茶書全集》（東京：汲古書院，1987 年）〕

阮浩耕等：《中國古代茶葉全書》（點校註釋本）（浙江攝影出版社，1999 年）

	本書	喻政	阮浩耕	備註
唐五代				
陸羽《茶經》	√	√	√	
張又新《煎茶水記》	√	√	√	
蘇廣《十六湯品》	√	√	√	
王敷《茶酒論》	√			
輯佚				
陸羽《顧渚山記》	√		存目	
陸羽《水品》	√			

裴汶《茶述》	√		√	
溫庭筠《採茶錄》	√		√	
毛文錫《茶譜》	√		√	
小計：	**9 種**	**3 種**	**7 種**	
宋元				
陶谷《茗荈錄》	√	√	√	
葉清臣《述煮茶泉品》	√	√	√	
歐陽修《大明水記》	√	√		
蔡襄《茶錄》	√	√	√	
宋子安《東溪試茶錄》	√	√	√	
黃儒《品茶要錄》	√	√	√	
沈括《本朝茶法》	√		√	
唐庚《斗茶記》	√		√	
趙佶《大觀茶論》	√	√	√	
曾慥《茶錄》	√			
熊蕃《宣和北苑貢茶錄》	√	√	√	
趙汝礪《北苑別錄》	√	√	√	
魏了翁《邛州先茶記》	√			
審安老人《茶具圖讚》	√	√	√	
楊維楨《煮茶夢記》	√		√	
輯佚				
丁謂《北苑茶錄》	√		√	
周絳《補茶經》	√		√	
劉異《北苑拾遺》	√		√	
沈括《茶論》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
范逵《龍焙美成茶錄》	√			輯自熊蕃《宣和北苑貢茶錄》及陸廷燦《續茶經》
謝宗《論茶》	√			
曾伉《茶苑總錄》	√		存目	
桑莊《茹芝續茶譜》	√		√	
羅大經《建茶論》	√		存目	
佚名《北苑雜述》	√			
小計：	**25 種**	**10 種**	**16 種**	
明代				
朱權《茶譜》	√		√	
顧元慶 錢椿年《茶譜》	√	√	√	
真清《水辨》	√		√	
真清《茶經外集》	√		√	
田藝蘅《煮泉小品》	√	√	√	
徐獻忠《水品》	√	√	√	

陸樹聲《茶寮記》	√	√	√	
孫大綬《茶經外集》	√			
孫大綬《茶譜外集》	√		√	
徐渭《煎茶七類》	√		存目	
屠隆《茶箋》	√	√	√	
高濂《茶箋》	√			
陳師《茶考》	√		√	
張源《茶錄》	√	√	√	
胡文煥《茶集》	√		存目	
蔡復一《茶事詠》		√		
張謙德《茶經》	√		√	
許次紓《茶疏》	√	√	√	
陳繼儒《茶話》	√	√	√	
高元濬《茶乘》	√		存目	
程用賓《茶錄》	√		√	
馮時可《茶錄》	√		√	
熊明遇《羅岕茶記》	√		√	
羅廩《茶解》	√	√	√	
徐火勃《蔡端明別紀•茶癖》	√	√	√	
屠本畯《茗笈》	√	√	√	
夏樹芳《茶董》	√		√	
陳繼儒《茶董補》	√		√	
龍膺《蒙史》	√	√	√	
徐火勃《茗譚》	√	√	√	
喻政《茶集》	√	√	√	
喻政《茶書》	√		√	
聞龍《茶箋》	√		√	
顧起元《茶略》	√			
黃龍德《茶說》	√		√	
程百二《品茶要錄補》	√		√	
萬邦寧《茗史》	√		√	
李日華《竹嬾茶衡》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
李日華《運泉約》	√			
曹學佺《茶譜》	√			
馮可賓《岕茶箋》	√	√	√	
朱祐檳《茶譜》	√		存目	
華淑 張瑋《品茶八要》	√			
周高起《陽羨茗壺系》	√	√	√	
周高起《洞山岕茶系》	√	√	√	

鄧志謨《茶酒爭奇》	√		存目	
醉茶消客《明抄茶水詩文》	√			
輯佚				
周慶叔《水茶別論》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
朱日藩 盛時泰《茶藪》	√			
佚名《水茶疏》	√			輯自黃履道《茶苑》
佚名《茶史》	√			輯自黃履道《茶苑》
邢士襄《茶說》	√			輯自屠本畯《茗笈》及陸廷燦《續茶經》
徐火勃《茶考》	√	√		輯自喻政《茶集》及陸廷燦《續茶經》
吳從先《茗說》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
王毗《六茶紀事》	√			
小計：	**54 種**	**19 種**	**33 種**	
清代				
《六合縣誌》輯錄《茗笈》	√			
陳鑒《虎丘茶經註補》	√		√	
劉源長《茶史》	√		√	
冒襄《水茶匯鈔》	√		√	
餘懷《茶史補》	√		√	
黃履道 佚名《茶苑》	√		存目	
程作舟《茶社便覽》	√		√	
陸廷燦《續茶經》	√		√	
葉雋《煎茶訣》	√			
顧蘅《湘皋茶說》	√			
吳騫《陽羨名陶錄》	√			
翁同龢《陽羨名陶錄摘抄》	√			
吳騫《陽羨名陶續錄》	√			
朱濂《茶譜》	√			
陳元輔《枕山樓茶略》	√			
胡秉樞《茶務僉載》	√			
佚名《茶史》	√			
程雨亭《整飭皖茶文牘》	√		√	
震鈞《茶說》	√			
康特璋、王實父《紅茶製法說略》	√			
鄭世璜《印錫種茶制茶考察報告》	√			
高葆真（英）曹曾涵校潤《種茶良法》	√			
程淯《龍井訪茶記》	√		√	
輯佚				
卜萬祺《松寮茗政》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
王梓《茶說》	√			

王復禮《茶說》	√			輯自陸廷燦《續茶經》
小計：	**26 種**	**0 種**	**8 種**	喻政《茶書》成書於明中晚期，故不收後出茶書
總計：	**114 種**	**32 種**	**64 種** **（75 種）**[注1]	

注 1：此處 75 種茶書，包括了未被單獨列出的 11 種。

中國茶簡史及其對外傳播[1]

王建榮[2]

引言

中國是世界茶的原產地，中國最先發現並利用茶，將茶葉從藥用變爲飲用，茶叶和茶種都由中國直接或間接傳播至世界各地。早在周朝，茶在中國已成貢品。唐代以後，茶葉生產、貿易和消費快速發展，飲茶之風大盛，形成「比屋之飲」。進入北宋，茶文化高度繁榮，茶葉貿易日漸頻繁。明清時期茶葉生產地區和數量迅速擴大，茶類極大豐富，茶葉出口量也有很大提高。1846—1886 年，中國茶葉生產與出口達到鼎盛時期，之後由於第二次世界大戰和印度茶業興起，出口量明顯下降。改革開放以後，中國茶業快速發展，如今中國已是世界第一大茶葉生產國、第一大茶葉消費國和重要茶葉出口國。

一、中國是茶的故鄉

如今，茶與可可、咖啡并稱世界三大無酒精飲料，在全球範圍內 150 多個國家中，大約有 30 億的人都在飲茶。茶葉起源於中國，並很早就開始外傳，尤其是自 17 世紀以來，中國茶葉大量進入世界貿易市場，滿足了世界各國的飲茶需求。可以說茶是中國對人類文明的重大貢獻之一。

目前，茶樹已遍植於五大洲 60 多個國家和地區。追本溯源，茶樹的種籽、制茶技藝和品飲方式，都是直接或間接從中國傳播出去的，中國當之無愧爲茶的故鄉。作爲古老的東方文明的一種象徵，中國茶及茶文化影響和推動了世界各國茶文化的興起和發展。

(一)茶的起源

經考證，茶的原產地在中國的西南地區。早在 5000 萬—6000 萬年前，這裡就生長著山茶科茶樹。從原始野生大茶樹到過渡型茶樹再到人工栽培茶樹，茶樹的演變是一個漫長的過程，這既是長期自然選擇的結果，也是中國古代人民勤勞和智慧的結晶。

唐代陸羽在《茶經·一之源》中提到：「茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至數十尺。其巴山峽川有兩人合抱者，伐而掇之。」[3]表明在陸羽生活的唐代中期，我國的西南一帶已分佈著許多野生喬木型大茶樹。

實際上，我國的雲南、貴州、廣西、廣東、海南、四川、福建、湖南、江西、台灣等地均有野生大茶樹的存在，其中雲南省是發現古茶樹最多最集中的地區，雲南鎮源縣千家寨有野生大茶樹群落，其中一棵茶樹的樹齡已經有 2700 年。

1.神話與傳說

《茶經·六之飲》中寫道：「茶之爲飲，發乎神農氏，聞於魯周公」[4]。可見，《茶經》中認爲神農氏是中國茶的最早發現者。神農嘗百草的故事在中國古代流傳廣泛，影響很大。神農是中國農學和醫學的先驅，他不僅發現了五穀，也發現了包括茶在內的各種能治療人類疾病的草藥。成書於漢代的《神農本草經》中記

---

[1] 本文選自《文物保護與考古科學》2019 年 8 月第 31 卷第 4 期，第 140—146 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：王建榮（1972—），男，研究員，茶文化專家，東家文博 CEO。曾任中國茶葉博物館館長、中國國際茶文化研究會副秘書長、浙江省茶葉學會副理事長、《茶葉》期刊常務副主編等，出版《陸羽茶經經典本》《中國茶文化圖典》《茶道：從喝茶到懂茶》等茶文化書籍數十冊。（引者注）

[3] 王建榮：《陸羽茶經》，江蘇鳳凰科學技術出版社 2019 年。

[4] 王建榮：《陸羽茶經》，江蘇鳳凰科學技術出版社 2019 年版。

載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得荼而解之」[1]（「荼」爲「茶」的古稱）。這可以說是關於古人對茶的認識的最早描述和記載了。

2.茶文化的搖籃

茶從中國西南雲貴高原一帶，沿著江河順流而下傳入四川——古巴蜀國地區，並很快發展起來。這是中國飲用茶葉最早的地區，巴蜀可以說是中國茶文化的搖籃。在中國最早的一部地方誌《華陽國誌》中記載，在距今約 3000 年前的西周時，古巴蜀國已有茶樹種植，並將茶葉作爲地方物產，進貢給當時的天子周武王。漢時，巴蜀地區飲茶已十分普遍，茶在流通中開始成爲商品。西漢時，王褒在他的《僮約》中已有「烹荼盡具」「武陽買荼」的記載。《僮約》是當時一份買賣家奴的契約，卻是中國茶史上極爲重要的文獻資料[2]。

東晉郭璞註《爾雅》「檟，苦荼」條曰：「樹小如梔子，冬生，葉可煮作羹飲」[3]。《晉書》記載：「吳人採荼煮之，曰茗粥」[4]。這就是最原始的生煮羹飲法。到三國時，根據《廣雅》中的記載，其時的飲茶法又有所不同。在古荊巴一帶，人們把採摘的茶葉做成餅狀。飲用之前，先將茶餅炙烤成紅色，再搗成細末放在瓷器中，然後衝入沸水，並輔以蔥、姜等調味品。

㈡法相初具的唐代茶

唐王朝是我國封建社會中國力最強盛、經濟最發達、文化最繁榮的時代。在大唐盛世的影響下，茶文化吸收了滿足自身發展所需的各種養分，快速完善并發展壯大。也是在這個時候，茶始有字，茶始成書，茶始銷邊，茶始徵稅。唐代的飲茶風尚、品飲技藝等都已法相初具，並深深地影響到了後世。

1.蒸青團茶與煮茶法

唐代的茶基本以餅茶爲主。餅茶大致可分爲七道加工工序：采、蒸、搗、拍、焙、穿、封。具體做法是：採摘新鮮的茶葉，先放入甑釜中蒸，然後把蒸過的茶葉用杵臼搗爛，再把它拍（壓）製成團餅，以炭火焙乾以後，用剖開的竹子或搓成繩的構樹皮穿起來封存。

唐代人還講究「煮茶」或「煎茶」，先把茶餅放在火上炙烤片刻，後放入茶臼或茶碾中碾成茶末，入茶羅篩選，符合標準的茶末放在茶盒中備用，另外還要準備好風爐燒水，茶釜中放入適量的水，煮水至初沸（觀察釜中之氣泡大小如蟹眼）時，按照水量放入適量的鹽。到第二沸（釜中之氣泡大小如魚眼）時，用勺子舀出一勺水備用，釜中投放適量的茶末。等到第三沸（觀之如騰波鼓浪）時，把剛舀出備用的水重倒入茶釜，使水不再沸騰，起到「止沸育華」的作用。這時茶就已煮好了，準備好茶碗，把煮好的茶用勺子添入茶碗，只見碗中飄著湯花，正如晉代杜育在《荈賦》中描述的一樣：「煥如積雪，燁若春敷」。

2.茶聖陸羽和《茶經》

「自從陸羽生人間，人間相學事新茶」。陸羽《茶經》的問世把茶文化提陞到了一個空前的高度，是中國乃至世界現存最早、最完整、最全面的介紹茶的第一部專著，堪稱關於茶的百科全書。《茶經》將普通的茶事上升成一種充滿文化氣息的藝能，大大推動了中國茶文化的發展。可以說陸羽的《茶經》問世後，茶方大行其道。

陸羽（733—804），字鴻漸，唐復州竟陵（今湖北天門）人。陸羽受精於茶道的智積大師影響，一直傾心於茶，遍游江南茶區考察茶事。他以自己半生的飲茶實踐和茶學知識，在總結前人經驗的基礎上譔寫了世界上第一部茶學著作——《茶經》。《茶經》對當時盛行的各種茶俗作了歸納與追溯，對茶的起源、歷史、生

[1] 吳普：《神農本草經》，時代文藝出版社 2008 年版。
[2] 王建榮：《悠悠清韻話茶源》，《中國文化畫報》2006 年第 4 期，第 4—13 頁。
[3] 郭璞 註：《爾雅》，上海古籍出版社 2015 年版。
[4] 房玄齡、褚遂良、許敬宗等：《晉書》，岳麓書社 1997 年版。

產、加工、烹煮、品飲，以及諸多人文與自然因素作了深入細緻的研究與總結，使茶學真正成爲一類專門的學科，從而使中國的茶文化進入了一個全新的境界。《茶經》的問世，不但使「天下益知飲茶矣」，陸羽亦因此名揚天下，被後世人尊稱爲「茶聖」[1]。

(三)窮精極巧的宋代茶

宋代時，中國茶文化也得到了極大的發展。一方面，宋代貢茶工藝的不斷發展以及皇帝和上層人士的投入，取代了唐代由士人領導茶文化發展的局面。另一方面，宋代的茶文化更加深入民間，茶坊、茶肆大量出現，並形成了有關茶的禮儀和習俗。

1.點茶法

宋代茶是以工藝精湛的貢茶——龍鳳團茶和追求技藝的點茶法爲其主要特徵的，在此基礎上又發展出斗茶、分茶技藝，可謂窮精極巧。

宋代的飲茶方式，已從唐代的煎茶法過渡到了點茶法。所謂點茶，就是將碾細的茶末直接投入茶碗中，然後衝入沸水，再用茶筅在碗中加以調和[2]。

2.龍鳳團茶

宋朝皇室飲茶之風較唐代更盛，到宋徽宗趙佶時更是達到了頂峰。趙佶甚至親自譔寫了《大觀茶論》，專門討論茶。在皇家對高檔茶葉需求的刺激下，宋代的貢茶得到了極大的發展。宋代時茶葉生產的重心也轉移至了南方的福建一帶，福建建安成爲皇室的貢焙基地。其培植與採製技術頗爲精良，是中國團餅茶的製作中心。由於其主要產地境內的鳳凰山一帶又被叫作「北苑」，所以這一帶所產的茶也被叫作「北苑茶」。北苑茶以「龍鳳團茶」而著稱於世，與唐時在茶餅上穿孔不同，龍鳳團茶以刻有龍鳳圖案的模型壓模製成。由於製作工藝精湛，其品質更爲精良名貴，達到了中國制茶史上登峰造極的地步。因此，龍鳳團茶極爲珍貴，即使是朝廷官員也不能輕易獲得，如蒙皇上賜茶，便是十分恩寵了。賜茶甚至成爲皇家恩寵的標誌，其背後的象徵意義已然超過了其經濟和實用價值。

正因爲這種精神上的象徵意義，茶也發展成了一種「禮儀」，宋代在朝儀中加入了茶禮。貴族婚嫁的彩禮中也加入了茶葉，引入了茶儀，逐漸發展成爲後世民間婚俗中的「下茶禮」。

3.斗茶

斗茶可以說是宋代茶文化的一大突出特色。斗茶又稱「茗戰」，顧名思義就是比賽茶葉質量的好壞以及點茶的技巧。斗茶可以說是中國古代茶藝的最高表現形式。

斗茶大約在五代時期便有出現，最早流行於福建建安一帶，到北宋時已非常流行。北宋大文學家范仲淹曾作《和章岷從事斗茶歌》一詩，生動地描繪了當時的斗茶情景。北宋中期以後，斗茶逐漸風靡全國。

衡量斗茶的勝負，一是看茶麵湯花的色澤和均勻程度，二是看盞的內沿與茶湯相接處有沒有水的痕跡。湯花的色澤以純白爲最佳，其次是青白、灰白、黃白。湯花保持得時間較長，能緊貼盞沿而不散退的，叫做「咬盞」。散退較快的，或隨點隨散的，叫做「雲腳散」。湯花散退後，盞的內沿就會出現水痕，宋人稱爲「水腳」。湯花散退得早，先出現水痕的斗茶者，便輸了。

4.分茶

「分茶」則是宋代點茶技藝的最高表現形式，又稱爲茶百戲、水丹青、湯戲，是在點茶過程中追求茶湯的紋脈所形成的物象。這種獨特的點茶技藝大約始於北宋初年。詩人陸游在《臨安春雨初霽》中有「矮紙斜行

[1] 王建榮：《悠悠清韻話茶源》，《中國文化畫報》2006 年第 4 期，第 4—13 頁。
[2] 同上。

閑作草，晴窗細乳戲分茶」的詩句，說的就是這個事。宋代流行點茶，湯花靠注湯擊拂產生。陶穀《清異錄》中記載：「近世有下湯運匕，別施妙訣，使湯紋水脈成物象者，禽獸蟲魚花草之屬，纖巧如畫。但須臾即就散滅。此茶之變也，時人謂之茶百戲。」[1]分茶技藝極富觀賞性，受到了宋人極大的喜愛，從文人雅士日常雅玩到宮廷茶事中都能見到。相傳宋徽宗也曾爲近臣表演過分茶技藝。

從窮精極巧、身價百倍的「龍鳳團茶」，到技巧性的「斗茶」，再到玩賞性的「分茶」，茗飲藝術的內在蘊涵逐漸被沖淡，離茶的真味、真趣越來越遠，於是就有了後世明人的反撥。

㈣返璞歸真的明代茶

明洪武二十四年，明太祖朱元璋下詔廢團茶，改貢葉茶爲散茶。時人於此評價甚高，明代沈德符撰《野獲編補遺》載：「上以重勞民力，罷造龍團，惟采芽茶以進……按茶加香物，搗爲細餅，已失真味……今人惟取初萌之精者，汲泉置鼎，一瀹便啜，遂開千古茗飲之宗。」[2]兩宋時的斗茶之風消失了，餅茶爲散茶所代替。碾末而飲的唐煮宋點飲法，變成了以沸水沖泡散茶的瀹飲法，品飲藝術發生了劃時代的變化。明人認爲這種品飲方法「簡便異常，天趣悉備，可謂盡茶之真味矣」[3]。

瀹飲法可以說是從唐宋時就已存在於民間的散茶飲用方法的基礎上發展出的，朱元璋下詔「廢團改散」，順應了「重散略餅」的趨勢，並推動了散茶加工及其品飲風尚的流行，也使得散茶加工工藝更爲精細，進一步推動了不同品類的茶和加工方式的形成。

明代時還出現了許多關於茶的書籍著作。因爲明初社會的不安穩，許多文人鬱鬱不得志，衹能寄情於山水或投身於棋琴書畫之事，而茶正可融合於其中。例如：夏樹芳錄南北朝至宋金茶事，撰《茶董》二卷，陳繼儒又續撰《茶董補》；朱權撰《茶譜》，於清飲有獨到見解；田藝蘅在前人的基礎上撰《煮泉小品》；陸樹聲與終南山僧明亮同試天池茶，譔寫《茶寮記》，反映高人隱士的生活情趣；張源以長期的心得體會撰《茶錄》；許次紓寫《茶疏》，獨精於茶理；羅廩自幼喜茶，憑藉個人經歷譔寫《茶解》。

㈤融入世俗的清代茶

進入清代，中國茶文化又出現了新變化。由文人士大夫領導茶文化發展潮流的局面逐漸衰退並受明代以來文人的避世、出世意識影響而宣佈告終。但，中國茶文化並沒有就此終止，而是從一個階層融入到了另一個階層——傳統的文化精神開始轉向民間，深入市井，走向世俗，與普通百姓的日常生活、倫常禮儀融合形成一種普遍的民族風尚。除此之外，清代統治者尤其是康熙、乾隆酷愛飲茶，也推動了飲茶之風的向下擴展，茶館遍及各地。促進了茶禮、茶俗的進一步發育，茶成爲家家戶戶禮神祭祖，居家待客必盡的禮儀。

茶葉的生產在清代後期也有極大的發展，茶葉的種植面積和產量都有大幅度的提高。流通領域則更爲繁榮，各式各樣的茶莊、茶號如雨後春筍般出現，如江浙一帶的「翁隆盛」「汪裕泰」等百年老店，名氣之大享譽一時。茶葉通過貿易的方式迅速走出國門、走向世界，一度壟斷了整個世界市場。茶進入了商業時代。

二、中國茶貿易與傳播的歷史

西漢神爵三年（西元前 59 年）王褒《僮約》載「武陽買茶」，這是首次記載集市買茶的文獻。

---

[1] 陶穀：《清異錄》，中華書局 1991 年版。
[2] 沈德符：《萬曆野獲編》，中華書局 1959 年版。
[3] 王建榮：《悠悠清韻話茶源》，《中國文化畫報》2006 年第 4 期，第 4—13 頁。

西元 6 世紀下半葉，中國佛教「天台宗」便傳到了朝鮮（新羅王朝時期）。據《三國史記・新羅本紀》記載，「入唐回使大廉持茶種子來，王使植地理山。茶自善德王時有之，至於此盛焉。」[1]新羅使節金大廉在唐文宗時期將中國的茶籽帶回朝鮮半島，種於智異山下的華岩寺周圍，朝鮮半島的種茶始於此。隨著宗教和文化交流的不斷深入，朝鮮半島逐漸形成了「茶禮」，並一直影響至今。

唐代，大量的日本僧人來華訪問，茶葉也隨著大量佛教典籍從中國傳入日本。開創了日本天台宗的最澄於西元 805 年首次將茶種帶迴日本並進行了栽培，是最早把唐代的茶文化帶入日本的人。唐時，還有一位日本僧人名叫空海，在當時的長安留學，迴日本時不僅帶回了茶籽，還帶回了制茶所用的石臼和中國的制茶技術，使它們在日本得到了廣泛的傳播。宋代時，日本的榮西禪師兩次來到中國留學，1191 年歸國時再次帶回茶籽，並播種於日本佐賀縣。他還總結了中國的茶文化，寫成《喫茶養生記》一書。這本書對日本的飲茶習俗產生了很大的影響，爲日本的茶道奠定了基礎。宋時位列江南「五山十刹」之首的徑山寺的「徑山茶宴」，也傳到了日本，對日本茶道的形成和發展起了很大的作用。

中國茶葉向西亞和阿拉伯地區的傳播則是隨著邊境貿易的發展，通過「茶馬」交易和絲綢之路進行的。約在 8 世紀，茶已傳入吐蕃和回鶻。在阿拉伯——伊斯蘭文獻中，851 年成書的佚名作者的《中國印度見聞錄》，最早描述了中國的茶[2]。

宋朝在西北邊境專營茶馬貿易，其对象爲吐蕃、西夏、回鶻和于闐。據一些文獻記載可知，茶在 10 至 12 世紀繼續傳到吐蕃、高昌、于闐和七河地區，而且可能經由于闐傳入中亞以及波斯、印度，也可能經由于闐或西藏傳入印度、波斯[3]。

蒙古興起後，隨著中西陸海交通大開，茶進一步在中亞和西亞得到傳播，但這大約是從 13 世紀末才開始的。從 14 世紀起到 17 世紀前期，經由陸路，中國茶在中亞、波斯、印度西北部和阿拉伯地區得到不同程度的傳播[4]。

1559 年，威尼斯人拉木學最早載錄了從一位阿拉伯人哈只・馬合木聞知的作爲藥用的中國茶[10]。稍晚幾年，1567 年時，哥薩克人伊凡・彼得洛夫和布爾納希・雅裡謝夫也將中國飲茶的消息帶到俄國。

1606—1607 年荷蘭人在澳門買了一些茶帶到了巴達維亞（雅加達），約在 1610 年把茶帶回了故土。而在俄國，則是一位中國使臣在 1618 年拿茶作爲禮物在莫斯科送給沙皇的。1640 年，荷蘭醫生杜樂畢斯提到茶的醫藥性能。1648 年，莫裡・雅昂發表第一篇以茶爲題的醫學學位論文。可能在同一年（或在此前的 1636 年），茶出現在巴黎。約在 1650 年，茶又進入英國和美洲。

到 18 世紀初，飲茶才在英國重要的城市流行成習，到 18 世紀 70 年代時才遍及各地城鄉。隨著對茶的需求增長，經營茶成爲一樁好買賣。1669 年，英國東印度公司首次將茶輸入本國，同一年英國法律禁止茶從荷蘭進口，1689 年，英國人首次將中國茶從廈門運到英國。中國茶輸入英國，1669 年爲 143 磅，1678 年爲 4717 磅，到 1772 年猛增到 300 萬磅（其中一部分再轉運到新大陸）。同時，荷蘭東印度公司也繼續從事茶的貿易。在 1722—1731 年間，佔有南荷蘭的奧地利國王支持安特衛普商人組成奧斯頓東印度公司，一度控制了歐洲市場上茶的一半以上的供應。不過俄國市場上的茶都是中俄商人經由陸道分程販運的。

飲茶的習慣大大增加了對中國瓷器的需求。在 18 世紀，精美的中國瓷器茶具和在閑坐、待客或社交時飲茶，成爲高雅的時尚。當時的社交界名流蒙塔果夫人說：因爲飲茶，社交活動更有生氣，年老的變得年輕，年輕的倍加英俊。他們喜歡飲紅茶。據說是因爲茶葉運輸航程遠時間長，又要經過濕熱地方，茶葉發酵變味，

[1] 金富軾：《三國史記》，吉林文史出版社 2003 年版。
[2] 勉衛忠：《茶的西傳及對伊斯蘭文化的影響》，《中國茶葉》2011 年第 5 期，第 42—45 頁。
[3] 黃時鑒：《關於茶在北亞和西域的早期傳播——兼說馬可波羅未有記茶》，《歷史研究》1993 年第 1 期，第 141—145 頁。
[4] 同上。

使他們習以爲常。飲茶時加牛奶，這種飲法可能始自荷蘭或英國，1680 年法國詩人薩伯利厄的夫人將這種習慣引入法國，大約在 1700 年北美飲茶也開始加牛奶，甚至加冰淇淋。

中國茶壟斷世界市場直到 19 世紀 80 年代，印度次大陸與日本的茶在此以後才開始參與競爭。

2018 年中國茶園面積 4395.6 萬畝。貴州、雲南、四川、湖北、福建是茶園面積較大的五個省份。2018 年中國幹毛茶產量爲 261.6 萬噸，約佔世界茶產量的四成。茶產量較大省份是福建、雲南、湖北、四川、湖南。2018 年總產值達到 2157.3 億元，產值前四省份分別是貴州、福建、四川、浙江。2018 年我國茶葉出口總量達 36.5 萬噸；出口額達 17.8 億美元；出口均價 4.87 美元/千克。2018 年茶葉出口至 128 個國家和地區，出口量較大的國家分別是：摩洛哥、烏茲別克斯坦、塞內加爾、美國、俄羅斯、加納、阿爾及利亞、毛裡塔尼亞、日本和德國。

三、中國茶貿易與傳播的路徑

(一)陸路傳播

1.茶馬古道

「茶馬古道」作爲一種線性文化遺產或文化線路，泛指古代中國西部地區負載有特殊功能的道路系統[11]。

茶馬古道起源於唐宋時期的「茶馬互市」。藏民的飲食中往往含有高熱量的脂肪，而茶葉剛好有助於分解人體內多餘的脂肪，還可以降低藏民喜食的糌粑帶來的燥熱。因此儘管藏區並不產茶，但藏民在長期生活中，仍然養成喝酥油茶的習慣，形成了藏區對內地茶的迫切需求。而內地又對藏、川、滇所產的良馬有很大的需求。雙方各取所需，這種互補性的貿易——「茶馬互市」就開始了。

從目前的研究來看，一般認爲茶馬古道萌生於隋唐之末，形成於北宋中期，延續至清代初期，蛻變於清代早期。以後隨著川藏公路的建設，延續了 1000 多年的茶馬古道就徹底廢棄了[1]。

茶馬古道在我國境內主要有三大主幹道，即青藏道、滇藏道與川藏道。川藏道是從成都出發，向西經雅安、康定（古稱打箭爐）、昌都（古稱察木多）至拉薩。再由拉薩向西，經日喀則、亞東等地通到境外的不丹、尼泊爾。全長近 8000 餘里。青藏道分成兩段，其中西安至西寧段：從西安出發，經過咸陽、興平、武功、鳳翔、千陽、天水、隴西、臨洮，分兩路匯合在民和，最後抵達西寧；另一段爲西寧至拉薩段：從西寧過湟源、共和、瑪多，翻越巴顏喀拉山口，進入玉樹地區，再經過雜多，翻越唐古拉山口，過安多、那曲，從當雄進入拉薩。滇藏道是從大理出發，行至石鼓，在此分爲兩線，之後在德欽匯合，過鹽井，到芒康，再分爲幾條路線，最終進入拉薩[2]。

茶馬古道作爲茶文化遺跡，包含了多種表現形式，比如古茶園（樹）、古茶號、老茶廠，古城鎮、驛站和集市，古道路、古橋樑、古寺院，以及水井、摩崖石刻等等。根據 2007 年第三次全國不可移動文物普查項目，雲南省文物局製訂的茶馬古道文物遺跡的認定標準，即認定爲茶馬古道的整體文物和單體文物，必須是建造或使用於茶馬古道文化線路的時間跨度內，並與該文化線路在生產、生活、交通、宗教等方面有關聯的不可移動文物遺跡。內容包括構成茶馬古道線路的遺跡、遺物、城鎮、村莊、建築、碼頭、驛站、橋樑等文化元素，以及山脈、綠地、河流、植被等自然元素[3]。

2.萬里茶道

萬里茶道是從 17 世紀後半葉起至 20 世紀二三十年代中國茶葉經陸路輸出至俄羅斯等國的貿易路徑。萬里

[1] 孫華：《「茶馬古道」文化線路的幾個問題》，《四川文物》2012 年第 1 期，第 74—85 頁。
[2] 單霽翔：《保護千年古道傳承中華文明》，《四川文物》2012 年第 1 期，第 66—73 頁。
[3] 餘劍明：《雲南茶馬古道文化線路的現狀與保護》，《中國文化遺產》2010 第 4 期，第 91—101 頁。

茶道由清代晉商開闢，專門用於茶葉運輸。在恰克圖開市之初，當時已經壟斷了中國西部地區商貿的山西晉商就紛紛前來開辦分號，最繁榮時一度多達 120 家。晉商運輸茶葉採取先水路後陸路的方式，從中國的福建武夷山一路轉運至當時中俄邊境的恰克圖，再由俄商轉運，最遠至聖彼得堡[1]。

運茶的商隊從福建崇安（即今武夷山市）出發，進入長江水道在河南賒店登岸後開始陸路運輸，經過豫西的裕州（今方城）、魯山、寶豐、汝州、登封、偃師，抵達黃河南岸的孟津渡口。此後會有一少部分茶葉轉道洛陽，經西安與蘭州運往西北邊疆，而其餘的大車隊則在渡過黃河之後經河內（今沁陽）進入太行峽谷，後經鳳台（今晉城）、長治、子洪口進入晉中谷地。在祁縣、太谷等地的晉商大本營中修整換車之後，商隊繼續北上，經徐溝（今清徐）、太原、陽曲、忻州抵達代縣雁門關。之後除一部分人馬沿走西口的路線去往呼和浩特與包頭方向外，主商隊會經應縣和大同抵達張家口。在張家口出關的商隊會貫穿蒙古草原，經庫倫（今烏蘭巴托）抵達位於當時中俄邊境（今俄蒙邊境）的恰克圖。之後商隊將橫跨西伯利亞針葉林荒原，再翻越烏拉爾山脈，後經莫斯科抵達「萬里茶道」的終點聖彼得堡[2]。最初的「萬里茶道」前一段水路長達兩千九百餘華里，後段陸路達 6600 餘華里，中蒙境內全程共約 9500 餘華里，故稱爲「萬里茶道」。這條古道跨越了今天中、蒙、俄三國，通過萬里茶道，茶文化與茶葉一同輸出，使得亞歐大陸上的不同民族和不同文化進行了交流與融合，成爲中國茶文化史、東方文明史、國際貿易史乃至整個東亞地區的國際政治史上具有重要意義的歷史文化現象[3]。

㈡海路傳播

海上絲綢之路指的是 1840 年鴉片戰爭爆發之前中國通向世界其他地區的海上通道。它由兩大幹線組成：一是東海航線，由中國通往朝鮮半島及日本列島；二是南海航線，由中國通往東南亞、印度洋地區，以及更遠的歐洲和美洲。

中國茶文化對歐美的普遍影響始於明代航海家鄭和的七次下西洋。鄭和下西洋把茶和茶文化帶往南亞諸國以及非洲東海岸和紅海沿岸，形成了一條海上的「茶葉之路」。

輸送至歐洲的茶葉，最初是由荷蘭人在 17 世紀初從中國和日本進口，再轉運至歐洲的。

西元 1662 年，葡萄牙公主凱瑟琳嫁往英國，她的陪嫁中就有中國的茶叶和茶具。在她的提倡下，飲茶成了英國宮廷的禮儀，上流社會人士紛紛倣傚，風靡一時，逐漸發展成了極具特色的英國「下午茶」風俗。如今「下午茶」已經成爲英國人的一種獨特的生活休閑方式。

西元 1784 年，一艘名爲「中國皇后」號的船隻抵達廣州，這是美國派往中國的第一艘船，隨後這艘船滿載著茶葉等貨物返回了美國。

如今的產茶大國——斯里蘭卡的茶葉種植業也是由中國引進的，由荷蘭人將中國的茶籽引進了斯里蘭卡，以後又經多次引種，最終於 1780 年前後發展起自己的產茶業。

另一產茶大國印度，則是在 18 世紀末才由英國東印度公司從中國運回茶籽試種。19 世紀又在英國人的協助下，繼續茶樹種植的研究與推廣，其產茶業才逐漸發展起來。

茶葉是海上絲綢之路運輸的主要商品之一。17 世紀以來，中國逐漸成爲茶葉的最大輸出國，與茶葉一同輸出的還有豐富的茶文化。茶文化的傳播促進了中外文化的交流，增進了中外人民的友誼，豐富了中國文化的內涵，並對整個人類文明進程產生了深遠的影響。

---

[1] 宋奕：《文化線路遺產視角下的「萬裡茶道」申遺》，《華中師範大學學報》（人文社會科學版）2014 年第 53 期，第 76—83 頁。
[2] 同上。
[3] 同上。

海上絲綢之路留下了豐富的歷史文化遺產，包括了港口、船塢、商行等多種形式。十三行遺址位於廣州市十三行路、同文路、怡和大街、寶順大街、普源街、西濠二馬路一帶，目前建有廣州文化公園。十三行是清代海外貿易的商人團體，由多家商行、洋行組成。十三行最多時達幾十家。廣州西關的同文路、怡和大街、寶順大街、普源街這些由洋行名改成的街名，可以尋覓到十三行輝煌的歷史痕跡。

1757 年起清政府實行對西方國家「一口通商」制度，賦予廣州十三行行商對外貿易的特權。政府規定，凡茶葉、生絲、土布、綢緞等大宗出口商品，衹能由行商承辦，唯有瓷器、其他雜貨，才允許散商經營[1]。行商實際上主要從事茶葉海外出口貿易。十三行成了茶葉貿易的樞紐。

結論

茶發源於中國，具有十分悠久的歷史，並在中國各個朝代的更迭中產生了具有各自特色的飲茶方式及獨特的中國茶文化。茶源於中國但並未局限於中國，通過茶馬古道、萬里茶道、海上絲綢之路等途徑直接或間接傳播到了世界各地，並留下了豐富的遺產，成爲「一帶一路」的重要見證物，豐富和提陞了全世界人類的生活品質，是中國對世界文明的一大貢獻。

[1] 吳建雍：《清前期對外政策的性質及其對社會發展的影響》，《北京社會科學》1989 年第 1 期，第 93—100 頁。

茶的起源[1]

吳覺農[2]

《一之源》是《茶經》的重點篇章之一，內容廣泛，包括茶樹的植物學性狀，「茶」字的構造及其同義字，茶樹生長的自然條件和栽培方法，鮮葉品質的鑒別方法以及茶的效用等各個方面，以「南方之嘉木」概括了茶的產地起源和特性。

本章涉及茶的起源的，僅有「茶者」「其字」「其名」三段，從《茶經》十章的總體來看，本章的重點在茶的生產方面。茶葉是農產品，製造和飲用的來源是種植。《茶經》是從這個意義上來考察「源」字的。「嘉木」的「嘉」，含有高度的善和美的意思。因此，「嘉木」二字的含義，已遠遠超越「最優良的樹木」和「最珍貴的樹木」這樣直譯所包含的內容。我國古代的不少作家，常常借著讚頌植物的「美德」，用以自譬或譬人，這就是過去所說的「比而賦」。如戰國時屈原在《楚辭•九章•橘頌》中，第一句就說橘樹是「嘉樹」。據郭沫若同志的解釋，《橘頌》全篇，前半頌橘，後半頌人，所頌的是別人還是自己，自難查考（見郭沫若《屈原賦今譯》）。又如宋代蘇軾的《葉嘉傳》（見《蘇東坡集》），既在題目上突出地說明了茶是「嘉葉」，又在文中用「風味恬淡，清白可愛」「容貌如鐵，資質剛勁」等詞來讚頌葉嘉，還用「始吾見嘉，未甚好也，久味之，殊令人愛」等語，實際上都是以擬人化的詞句來讚頌茶。特別值得提出的是，蘇軾又用「天下葉氏雖夥，然風味德馨，爲世所貴，皆不及閩」這樣結論式的詞句來稱譽閩茶，這明明是他借茶以譬人的。另外，他在文中還談到了陸羽所作的《茶經》，並批評地說「雖羽知，猶未詳也」，可見他對《茶經》的內容是並不滿意的。至於陸羽在《茶經》一開頭就用「嘉木」二字來讚頌茶，既說明茶是「嘉木」，而「嘉木」二字就是藉以自譬或譬人，則是顯而易見的。由此可以認爲，陸羽把自己論「茶」的著作尊之爲「經」，正說出他的自負，也闡明了他對茶的推崇。

爲了說明茶的起源，本節一從茶的歷史、野生茶樹和茶樹原產地各方面簡略地說明中國是茶的祖國，以後按原文順序，二敘述茶樹的形態特徵，三敘述「茶」的字源，四敘述茶樹生育的生態條件，五敘述茶樹的栽培方法，六敘述鮮葉品質的鑒別方法，七敘述茶的效用。

《一之源》最後關於選用茶的困難與選用人參相比的一段話，因純屬產區與品質的關係，將在第八章「茶的產地」中加以評述。

一、茶的祖國

《茶經》的第一句話就說茶是我國「南方」的「嘉木」，接著以樹的高度簡略地說明了我國擁有各種類型茶樹品種的概況，並說在川東鄂西一帶，已有「兩人合抱」的大茶樹。

在《茶經》以前的我國古代史料中，早有關於我國包括四川、雲南、貴州等省在內的西南地區是茶樹原始生產地的記載。

晉代常璩在西元 350 年左右所譔的《華陽國志•巴誌》中說：

---

[1] 本文節選自吳覺農先生主編《茶經述評》（第二版）的第一章《茶的起源》，中國農業出版社 2005 年 3 月版。（引者注）

[2] 作者簡介：吳覺農（1897—1989），浙江上虞豐惠人，原名榮堂，著名農學家、農業經濟學家，現代茶葉事業復興和發展的奠基人。首任農業部副部長、全國政協常務委員兼副秘書長、中國農學會名譽會長、中國茶葉學會名譽理事長。創建新中國第一個高等學校的茶業專業，創辦新中國第一家全國性國營專業公司——中國茶葉總公司，在福建武夷山麓首創茶葉研究所，爲發展中國茶葉事業做出了卓越貢獻，被譽爲「當代茶聖」。晚年主編《中國地方誌茶葉歷史資料選輯》和《茶經述評》。《茶經述評》被認爲是當今研究陸羽《茶經》的權威之作。（引者注）

周武王伐紂，實得巴蜀之師，著乎尚書……其地東至魚復，西至僰道，北接漢中，南極黔涪。上植五穀，牲具六畜，桑蠶麻紵：魚鹽銅鐵，丹漆茶蜜……皆納貢之。

這說明早在西元前 1066 年周武王率南方八個小國伐紂（見《史記•周本紀》）時，巴蜀（現在的四川省、重慶市，以及雲南、貴州兩省的部分地區）已用所產茶葉作爲「貢品」。

在西元前 2 世紀，即西漢的時候，四川的司馬相如在他所著的《凡將篇》中，記錄了當時的 20 種藥物，其中的「荈詫」就是茶。西漢末年，揚雄在他所著的《方言》中，也述及「蜀西南人謂茶曰蔎」。《神農本草經》也有關於茶的記述：「苦菜，味苦寒……一名荼草，一名選，生川谷」。

《桐君錄》也提到：「又南方有瓜蘆木，亦似茗，至苦澀……而交、廣最重。」（東漢交州轄境相當今廣東、廣西的大部分和越南承天以北諸省。三國吳分交州爲交、廣二州。）

西元 3 世紀，三國時的傅巽，在他所著的《七誨》中提到了「南中茶子」。南中，相當今四川省大渡河以南和雲南、貴州二省。唐代樊綽在《蠻書•雲南管內物產第七》中記載：「茶生銀生城界諸山，散收，無採茶法，蠻以椒、姜、桂和烹飲之。」（銀生城故址在今雲南景東縣，唐時南詔國的重鎮，是與波斯、婆羅門等國進行貿易的地方。波斯，即伊朗。婆羅門，指古印度。）

如上所述，我國發現茶樹和飲用茶葉的歷史，有文獻可資查考的，已在 3000 年以上，即可追溯到西元前 1100 年的周代。此外還沒有任何其他國家發現比我們爲早的茶葉歷史的文字記載，所以可以肯定地說，我國是世界上最早採製和飲用茶葉的國家。

中國是世界茶樹的祖國，還可以從我國很多地方所發現的野生茶樹得到進一步證明。在《茶經》中有兩段關於野生茶樹的記載：一段在《一之源》中，即「其巴山峽川，有兩人合抱者，伐而掇之」。另一段在《七之事》中，引述了漢代東方朔《神異記》關於「餘姚人虞洪入山采茗……獲大茗焉」的記載。

在唐代以後，如宋代樂史的《太平寰宇記》，其中有瀘州有茶樹，夷人常攜瓢懸梯攀登樹上採茶的記載。又宋代沈括所著的《夢溪筆談》，也述及「建茶皆喬木……」。明代《大理府誌》有「點蒼山……產茶樹，高一丈」的記述。清代，即在 19 世紀末，英國人威爾遜（A • Wilson）曾在我國的西南地區考察植物，在他所著的《中國西部遊記》中，也說：「在四川中北部的山坡間，曾見茶叢普遍高達十英尺或十英尺以上，極似野生茶。」（按：1 英尺=0.305 米）

近數十年來，在我國發現野生茶樹（包括山茶屬的近緣茶樹）的報道已不下數十起，其中以西南地區（包括雲南、貴州、四川）分佈得最廣最多，而且多爲高喬木型的大茶樹，其他地區如廣東、廣西、福建、湖南等地，則多爲喬木型或半喬木型。

在雲南：1960 年時，據勐海茶葉科學研究所和中國農業科學院茶葉研究所調查報道，在景谷、勐海、鎮康、大關、金平、師宗等縣，都發現有野生大茶樹。又據湖南農學院陳興琰教授報道：1961 年，在勐海縣巴達公社的大黑山密林中，海拔約 1500 米處，發現一棵樹高 32.12 米（前幾年，樹的上部已被大風吹斷，現高 14.7 米），胸圍 2.9 米的野生大茶樹。這棵茶樹單株存在，樹齡約 1700 年，周圍都是其他參天的古木。

在貴州：據貴州省農業局及茶葉科學研究所調查，在習水、赤水、桐梓、安龍、普安、榕江、務川等縣，先後發現大茶樹。其中務川發現的大茶樹，高 6—7 米，葉長 13—16 釐米，葉寬 6—8 釐米。此樹早在 1939—1940 年間，已爲葉知水等同志所發現（見《安徽茶訊》一卷八期）。1957 年，在赤水黃金區和平鄉海拔 1400 米的山林中發現樹高 12 米的大茶樹。1976 年，又在道真縣海拔 1100 米的山區發現樹高 13 米，葉長 21.2 釐米，葉寬 9.4 釐米的大茶樹（見《貴州茶葉通訊》，1976 年）。

在四川：據四川省茶葉研究所（原茶葉試驗站）調查，在滎經、古藺、敘永、珙縣、重慶、合江、崇慶、南川等縣市，也都發現有野生的大茶樹。在宜賓、雅安、溫江等地區森林中，還有集中成片的野生苦茶，其

中宜賓黃山的，樹高 13.6 米。

在廣西：據陳愛新同志 1965 年的報道，在桂北、桂東北和桂西，也都有野生大茶樹分佈。桂西上林縣大明山深山處的野生茶樹，高達數丈；桂北龍勝大茶樹，最大者樹高超過 10 米。又據陳炳懷等同志的報道，在大明山原始森林中，還發現有野生茶樹群落，其中一株，樹高達 13.3 米。

在廣東：據廣東華南農學院及省經濟作物局在從化縣調查，發現有 3 株大葉種茶樹生長在人煙絕跡的深山峻谷，零星混雜在殘林和其他野生植物群落之間，樹高都在數米至十餘米，但開花結實很少。

1980 年三、四月間，湖南茶葉研究所劉寶祥等同志在雲南勐海大黑山、南糯山、金平老林等地進行了考察研究，發現雲南大部分地區受到第四紀冰河期的襲擊很輕，因而有許多第三紀植物，如木蓮、鵝掌楸等，在其他地區早已絕跡，而在這一地區的原始森林中仍聳然挺秀，茶樹亦以其雄偉的樹姿，生長於第二層的群落中，高達 10—20 米，胸圍兩米左右，分別分佈在海拔 1200—2500 米的高度。這是特別值得一提的。

發現野生茶樹的地方，不一定都是茶樹的發源地。追溯茶的起源，除了研究栽培茶樹的歷史以外，還須探索茶樹植物在地球上發生發展的歷史。植物的發生發展無不與自然環境的變化密切相關。因此，茶樹植物的形成和演化的歷史，必然涉及古地理、古氣候、古植物學方面的歷史。

近 100 多年來，很多國家的科學研究工作者大都認爲中國是茶樹的原產地，但也大體上存在著另外四種不同的論點：一是認爲印度是茶樹的原產地〔據 1877 年貝爾登（S.Baildon）說〕；另一認爲大葉種和小葉種分屬於兩個不同的原產地〔據 1919 年科恩司徒（C.Stuart）說〕；又一認爲凡是自然條件有利於茶樹生長的地區都是原產地〔據 1935 年烏克斯（W.Ukers）說〕；又一則認爲茶樹原產地在伊洛瓦底江發源處（1981 年農業出版社出版的中國農業科學院茶葉研究所所譯的艾登的《茶》，曾在譯文中註明伊洛瓦底江發源處爲我國雲南省境內大盈江、龍川江及其上游）的某個中心地帶或其以北地區〔據 1974 年艾登（T.Eden）說〕。其中以印度是茶樹原產地的說法最爲人們所矚目。近年來，我國植物學研究工作者根據地質年代，對中國植被形成、演變與分佈的地理條件作了深入的研究，這爲探索茶樹植物發生發展的歷史提供了科學的依據。研究結果進一步表明：中國西南地區是茶樹原產地的論述是正確的。

一是從茶樹的起源和自然分佈來論證我國西南地區是茶樹原產地。

通過植物分類學可以找到茶樹的親緣。高等被子植物起源於中生代。山茶科植物的厚皮香屬（Terotraemia）起源於上白堊紀[1]，其餘各屬則起源於新生代第三紀，分佈在勞亞古北大陸的熱帶和亞熱帶地方。我國西南地區處於該古北大陸的南緣，面臨泰提斯海。在地質上的喜馬拉雅運動發生以前，這裡的氣候溫熱，雨量充沛，經過漫長的地質歲月，這一地區是當時勞亞古北大陸熱帶植物區系的大溫床，也是一切高等植物的發源地。我國植物分類學家吳征鎰指出：「我國雲南西北部、東南部、金沙江河谷，川東、鄂西和南嶺山地，不僅是第三紀古熱帶植物區系的避難所，也是這些區系成分在古代分化發展的關鍵地區……這一地區是它們的發源地。」（見吳征鎰《中國植被》第一章第三節，1980 年科學出版社出版）

山茶科植物共有 23 屬，380 餘種，除其中的 10 屬產於美洲外，其餘都產於亞洲熱帶和溫帶。我國即有 15 屬 260 餘種，大部分分佈在雲南、貴州、四川一帶。就山茶屬來說，已發現 100 多種，我國西南地區就有 60 多種，而且還在不斷發現中（見胡先驌《植物分類學簡編》《高等植物分類學講義》）。蘇聯烏魯夫在他的《歷史植物地理學》中說：「許多屬的起源中心在某一個地區的集中，指出了這一個植物區系的發源中心。」（見烏魯夫《歷史植物地理學》中譯本第 25 頁，1959 年科學出版社出版）由於山茶科植物目前在我國西南地區的大量集中，可以說，我國西南地區是山茶科植物，也是山茶屬植物的發源地。

印度是包括在岡瓦納古南大陸之內的。它和中國隔著泰提斯海，是不相連接的另一個古大陸。現在喜馬

[1] 白堊紀，中生代第三個紀(最後一個紀)。約開始於 1.35 億年前，結束於 0.65 億年前。這一時期形成的地層稱白堊系，位於侏羅系之上，第三系之下。白堊紀這一名稱來源於英吉利海峽(拉芒什海峽)兩岸形成的白堊層，是比利時學者 J．B．J．奧馬利達魯瓦於 1822 年命名的。（引者注）

拉雅山脈南坡屬於印度的第一帶低矮的丘陵和第二帶的小喜馬拉雅山脈及其東麓，在當時都還深深地埋在喜馬拉雅海底。也恰如烏魯夫所說：「喜馬拉雅是很年幼的山系，因此在喜馬拉雅向來就不是任何植物區系發育中心。與此相反，中國從上三疊紀以及侏羅紀以來，就沒有中斷地存在著已存在的陸地，所以是亞洲和北半球溫帶地區植物區系古老的發育中心。」（見烏魯夫《歷史植物地理學》中譯本第 323 頁，1959 年科學出版社出版）

所以，茶樹的原產地不可能在印度，而是在中國的西南地區，這已經是不辯自明瞭的。

另一是從地質變遷以及由此而引起的種內變異論證我國西南地區是茶樹原產地的。茶種植物的種內變異，最顯著的是：小葉種和大葉種的變異，灌木型和喬木型的變異。

喜馬拉雅運動開始，我國西南地區發生了漸進的而又是重大的改變，形成了川滇縱谷和雲貴山原。特別是近 100 萬年以來，雲貴山原上升了 4500—6000 米，河谷則下切 500 米，分割成了許許多多的小地貌區和小氣候區（見中國科學院《中國地貌區劃草案》第二章第二節）。原來生長在這裡的茶種植物不知不覺地被分置在寒帶、溫帶、亞熱帶和熱帶的氣候之中，各自向著環境相適應的方向演化。位置於多雨炎熱地帶的，演化成具有對多雨、高溫、強日照的適應性狀；反之，處於溫帶氣候中的，則逐步篩選出耐寒、耐旱、耐蔭的適應性狀。再經由發源於本地區的各大水系向各個方向傳播，分佈到各地安家落戶，從最初的茶樹原種向兩個極端發展：熱帶型的大葉變種和溫帶型的中、小葉變種。

再則，自第四紀以來，全世界經歷過好幾次冰河期，對植物造成極大災害。就我國西南地區而言，雲南受到的冰河期災害不大，所以原來生長在雲南的大葉種茶樹沒有受到嚴重影響，保存最多。四川的受害地區主要在青衣江流域、峨眉山區、大渡河流域和東部涪陵以東的烏江中下游一帶（見中國科學院《中國區域地層表草案》）。川南、黔北、黔南等地受害較輕。大批生長在冰河地區的茶樹遭到毀滅性打擊；那些生長在河谷低地溫暖地區的得以倖存，其後代就爲今天零星分佈在西南各地的野生大茶樹，如南川的大茶樹就發現是與冰河時期的銀杉（有人稱爲「活化石」）同時存在。而經過自然篩選，向著抗寒抗旱，向著灌木化、小型化發展的，就是廣大的中、小葉種植被了。這就是我國西南地區，特別是川、黔、桂、粵等地的中、小葉種、大葉種茶樹同時分別存在的原因。

雖然它們以上述種種不同的形態同時分別存在，但是它們都是一個祖先傳下來的後代。達爾文在《物種起源》中說過：「同一個種的個體，雖然現在生活在相隔很遠的、互相隔離的區域中，必然曾經發生於同一地點的。這一個地點就是它們祖先最初生活的地方。」我國西南地區的地質和氣候的變化，使茶樹發生了上述的種內變異，由於它們的祖先原來就生長在我國西南地區，因此，可以論證這一地區就是茶樹的原產地。

此外，國外大多數學者，如美國的瓦爾希（M.Walsh）和威爾遜（A.Wilson），蘇聯的傑姆哈捷（K.MtoeMyxade）和勃列勤乃得（E.Bretschneid），法國的金奈爾（D.Genine），日本的志村喬和橋本實等，對茶樹原產地的問題，都和我們持相同的「一元論」的論點。特別是志村和橋本兩教授，根據其多年茶樹育種，在作細胞染色體的比較觀察的報告中，指明中國種和印度種染色體的數目都是相同的（2n=30），在細胞遺傳學上認爲沒有差異。橋本實教授又在外部形態學方面作了多次調查，從中國東部（台灣到海南島），到泰國、緬甸和印度阿薩姆等地，1980 年和 1983 年、1984 年又到我國雲南、廣西、湖南、四川等地，發現雖然發生了連續性的變異，但不存在區別於中國種和印度種的界限。具體的例子是，即使是印度阿薩姆地區的印度種，也有從葉形大的到葉形小的各種各樣類型。再比較印度那卡型茶和野生於台灣山嶽地帶的中國台灣茶，以及緬甸的撣部種茶，在形態學上全部相似。以四川、雲南爲中心，從緬甸到阿萨姆，表现为大型化，正如日本向北推移逐渐成小型化的趋向一样。若从野生茶的分布来看，是沿着长江、珠江、红河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江、亲敦江、普拉马普特拉河各大河流分布的。这些河流的上游全发源于云南、四川，从而推测茶的传播是以四川、云南为中心的，這就是茶樹原產地在中國雲南、四川地區的根據。

再以「茶」字的字源（見本節三）以及我國茶種和茶葉向世界各地傳播的歷史（詳見本書第六章）來看，都可說明中國茶葉在世界上的歷史地位。雖然，在茶樹原產地問題上還有人提出一些缺乏科學依據的爭論，但茶樹最早爲中國人所發現，茶葉最先爲中國人從藥用變爲飲用，茶樹最早爲中國人由野生變爲園栽，茶叶和茶種最早由中國傳播至世界各地，茶樹原產地也在中國的西南地區，則是毋庸置疑的。至於茶樹原產地究竟在中國西南地區的更具體的什麼地方，包括筆者在內的國內茶葉科技工作者和日本、印度、斯里蘭卡、蘇聯等國的茶葉科技工作者，都在進行探討和研究，將逐漸得到闡明。爲了引起國內外茶業界對茶樹原產地研究的重視，筆者正委託有關同志搜集國內外有關茶樹原產地的論著和調查研究資料，彙編成冊，以供參考。

二、茶樹的形態特徵

茶樹是由根、莖、葉、花、果等器官所組成。器官由多種不同的組織構成，有一定的形態結構。《茶經》在描述茶樹的形態特徵時，都用了比擬的方法，說：「樹如瓜蘆，葉如梔子，花如白薔薇，實如栟櫚，莖如丁香，根如胡桃。」樹、葉、花、實、莖，總稱爲茶樹地上部；根系稱爲地下部，是茶樹地下部分所有根的總體。在陸羽當時還沒有植物學的情況下，直觀地借用其他植物來描述茶樹的各種形態特徵，這是完全可以理解的。

從茶樹形態特徵去識別茶樹品種，可作爲選育良種的株型指標，還可作爲診斷茶樹營養的標誌。因此，瞭解、認識茶樹的形態特徵，是茶樹栽培的基礎，也是利用和改造茶樹的科學依據。

茶樹在長期自然條件的影響下，在系統發育的過程中，形成了一定的形態特徵。它的主要組成部分，大體上是這樣的：

1.莖

莖由種子胚芽和葉芽伸育而形成，是連接茶樹各器官的部分，也是形成新的莖、葉、芽的部分。茶樹的莖部一般分爲主幹、主軸、骨乾枝、細枝，直到新梢。主幹是區別茶樹類型的依據，分枝以下部分稱主幹，分枝以上部分稱主軸。由於主幹的特徵和分枝部位的高低不同，可將茶樹樹型分爲喬木型、半喬木型和灌木型 3 種。樹冠因分枝角度的不同，分爲直立狀、披張狀和半披張狀 3 種。分枝在自然生長狀態下，有單軸分枝式和合軸分枝式兩種。枝條是生長著葉子的莖，初期尚未木質化的枝條，稱爲新梢或嫩梢。新梢柔軟，莖綠色，生有茸毛。

2.葉

葉是莖尖的葉原基發育而來的，是進行光合作用和蒸騰作用的主要器官，也是種茶的收穫对象。葉形有卵圓形、橢圓形、長橢圓形、倒卵形、圓形、披針形等。葉面有光暗、粗糙、平滑之分，葉表面通常有不同程度的隆起。葉質有厚薄、軟硬之分。葉尖形狀有長短、尖鈍之分，分銳尖、鈍尖、漸尖、圓尖等種。葉緣有鋸齒，一般有 16—32 對；鋸齒上有腺細胞，老葉脫落後留下褐色疤痕；葉脈網狀，側脈伸展至葉緣三分之二處向上彎曲呈弧形並與上方側脈相連。葉片在莖上的著生狀態分上斜、水平、下垂 3 種。葉片的大小以葉面積表示或以葉長乘葉寬表示。通常計算葉面積的簡便方法是葉長×葉寬×0.7（係數），以平方釐米表示。茶樹品種分爲大葉種、中葉種、小葉種即以此爲依據。面積在 28—50 平方釐米之間或長 10—14 釐米×寬 4—5 釐米，稱大葉類；面積在 15—28 平方釐米之間或長 7—10 釐米×寬 3—4 釐米稱中葉類；面積在 15 平方釐米以下或長 7 釐米以下×寬 3 釐米以下，稱小葉類。

3.花

茶花是茶樹的生殖器官，由花萼、花冠、雄蕊、雌蕊等部分組成。花萼通常綠色，也有帶紅色的，外形近圓形，有 5—7 片，受精後萼片向內閉合而不脫落以起保護子房的作用。花冠白色，少數淡紅色，由 5—9

片大小不一的花瓣組成，上部分離，下部聯合，並與雌蕊外面的一輪花絲合生在一起，花謝時花冠與雄蕊一起脫落。雄蕊的數目很多，一般有 200—300 枚，雄蕊可分花絲和花藥兩部分，花藥內可產生花粉粒。雌蕊由子房、花柱和柱頭三部分組成，柱頭是雌蕊頂端接受花粉的地方，柱頭下邊爲柱狀，叫花柱，花柱下邊膨大部分是子房。

4.果實

果實是茶樹種子繁殖的器官。茶樹果實爲蒴果，由茶花受精至果實成熟，約需一年零四個月。這時，同時進行著花與果發育的兩個過程，「帶子懷胎」也是茶樹的特徵之一。成熟果實的果皮爲棕褐色，外種皮栗殼色，內種皮淺棕色，種胚兩側連接兩片乳白色的子葉。茶果形狀視種子數目而異，每果一粒的略成圓形，兩粒的呈腎形，粒數的多少是由子房室數和胚珠數及發育條件而定的。

5.根

茶樹根的主要生理功能是固定植株，吸收土壤中水分和溶解在水中的營養物質，並將這些物質運輸到地上部。茶子萌發時，胚根生長而成主根，主根上產生的各級大小分支，叫側根。茶樹幼年期因主根明顯而發達，爲直根系；而扦插繁殖的茶樹，它的根系是從插枝基部發生的大量不定根逐步發育伸長而成，因此幼年時即爲分枝根系。一般來說，直根系常垂直分佈在較深的土層，側根多水平分佈在較淺的土層。茶樹幼嫩細根的根尖上有許多根毛，依靠它吸收肥和水。幼嫩細根逐漸老化增粗，通常把直徑在 1 毫米以下的根稱爲吸收根；直徑在 1—5 毫米的稱爲輸導根；直徑 5 毫米以上的稱爲骨幹側根。瞭解根繫在土壤中的分佈狀態，對於確定農業技術措施有重要意義。

下面談談「樹如瓜蘆」的瓜蘆。

瓜蘆，又名皋蘆，是分佈於我國南方的一種葉大而味苦的樹木。陸羽在《一之源》裡用了瓜蘆來描述茶樹的形態特徵，《一之源・注》還說「瓜蘆木出廣州，似茶，至苦澀」，指出瓜蘆似茶而非茶。

瓜蘆這一名稱，首見於約成書於東漢年間的《桐君錄》。東晉時代又出現了皋蘆的名稱（據明代陳繼儒《茶董補》引東晉裴淵《廣州記》），南朝陳代沈懷遠在《南越誌》中，並指出了皋蘆即是瓜蘆，同時還說皋蘆也叫作過羅、物羅。說苦荼就是皋蘆的，則見於明李時珍的《本草綱目》，清屈大均《廣東新語》又指出苦簽也稱爲苦艹，後來的我國地方誌，還說苦丁即是苦簽（見 1947 年《貴州通誌》）。

瓜蘆這種樹木，究竟是茶，還是似茶而非茶，自東漢以來，就有兩種說法。說瓜蘆似茶而非茶的，也首見於《桐君錄》，陸羽在《七之事》中曾引用了《桐君錄》中「似茗」的說法，說明《一之源・注》的說法可能來自《桐君錄》。此外，前於陸羽的南朝陳代沈懷遠，在所著的《南越誌》中，也說它「葉似茗」；李時珍的《本草綱目》，則說它「葉狀如茗」。說瓜蘆就是茶的，如明代陳繼儒《茶董補》引東晉裴淵《廣州記》說：「新平縣出皋蘆，茗之別名。」又如唐代陳藏器《本草拾遺》說：「《廣州記》曰：新平縣出皋蘆。皋蘆，茗之別名也。」又如 1938 年第六版《植物學大辭典》，也明確認定皋蘆是茶的一種。上引的各書中，無論說它是茶，還是似茶而非茶，但說它味苦澀，說它葉大，還說它產於我國南方，則基本上是一致的。（明李時珍《本草綱目》說得最爲明確：「皋蘆，葉狀如茗，而大如手掌，揉碎泡飲，最苦而色濁，風味比茶不及遠矣，今廣人用之，名曰苦荼。」）

在清代和民國時我國的地方誌中，記載產有苦荼（有的簡稱爲荼）、苦艹、苦丁，亦即產有瓜蘆（也就是產有皋蘆）的地方，計有廣東省的瓊山縣、萬寧縣、陵水縣、河源縣、龍川縣、寶安縣、南海縣、潮安縣等，廣西壯族自治區的龍州縣、賓陽縣，貴州省的仁懷縣和四川省的灌縣、綿竹縣及原屬清代瀘州的古宋縣。但迄至 1983 年以前，於上述各省區中，並未發現有關產有瓜蘆亦即皋蘆的報道。

日本現在是仍存在皋蘆種的。日本的橋本實教授對日本皋蘆種曾作過多年研究，從他的論述來看，日本

的皋蘆種，是指從中國種中分離出來的一種變異類型，它屬於灌木型，葉面強度隆起，葉大而圓，它近似我國茶樹品種中的佛手種，與我國的瓜蘆亦即皋蘆，並不是同一種樹木。他爲了尋求日本皋蘆種的原種，曾幾度來到我國，意欲找到我國現存的瓜蘆樹，並在來華期間，曾和日本的茶葉研究者到湖南農學院茶葉專業進行訪問，向該院陳興琰教授等問及兩個問題：一是中國現在哪些茶區有皋蘆茶樹？二是日本的皋蘆茶是否即中國古文獻中所指的皋蘆茶或苦筌茶？陳興琰教授等由於過去沒有調查研究，未能作出明確的答覆，同時，橋本實教授在幾次訪問時，也迄未發現我國有瓜蘆樹存在。

1983 年 10—11 月間，湖南農學院的陳興琰教授、陳國本同志和廣西農墾茶葉研究所的陳用同志，由於《廣西日報》1981 年 11 月和 1983 年 5 月兩次刊登了關於在龍州、憑祥、武鳴、河池、大新等縣發現產有苦艼茶的報道，爲瞭解決我國現在究竟是否還有瓜蘆的這個問題，特專程前往龍州縣實地調查，並寫出了《皋蘆茶、苦筌茶的考證》一文。通過這次調查和研究、考證，他們得出的結果大致是：我國古文獻中的皋蘆茶或苦筌茶，並非山茶科植物，而是冬青科的大葉冬青；苦艼茶有好幾種，祇有學名叫 Ilex Latifolia Thunb 或 Ilex macrophylla Bl 的大葉冬青纔是古文獻中所指的皋蘆茶；日本的皋蘆茶是山茶科茶屬植物，中國古文獻中的皋蘆茶是冬青科植物，兩者不能混爲一談。

現在，除橋本實教授仍在繼續進行研究外，廣西農墾茶葉研究所等單位也正在對苦艼茶進行研究和繁殖，相信在不久的將來必將對我國瓜蘆的有關問題得出進一步的結論。

三、茶字的字源

「茶」字的來源，大都認爲中唐（約西元 8 世紀）以前表示「茶」的字，就是「荼」字。

「荼」字最早見於《詩經》，但《詩經》在不少詩篇中所說的「荼」，並不是茶。開始以「荼」字明確地包含著有「茶」字意義的，是《爾雅・釋木》中的「檟，苦荼」。晉代郭璞的《爾雅注》還對此作了比較詳細的註解：「樹小如梔子，冬生（常綠的意思），葉可煮作羹飲。」西元 2 世紀前期，東漢許慎在所著《說文解字》中也說：「荼，苦荼也。」這個「荼」字，據宋代徐鉉等在該書的注中說，「此即今之茶字」。

我國西南地區的兄弟民族，是早已知道「茶」的（見前引司馬相如《凡將篇》和揚雄《方言》）發音爲「茶詫」或「蔎」。秦漢以來，茶在由西南地區傳播於廣大漢民族居住地區時，因其味苦和發音近似「荼」字，「荼」即被用來以表達「茶」這種藥物和飲料。

「荼」字的字音不止一個，其字義也不止一個。「荼」字被用來表達「茶」的含義，歷時很久，後來才省了一筆，變爲「茶」字。這種改變，據說是受了陸羽的《茶經》和盧仝的《茶歌》等的影響（見宋代魏了翁《邛州先茶記》），同意這種說法的有明代的楊慎（見《丹鉛雜錄》）和清代的顧炎武（見《唐韻正》）。但此說與《茶經》注的說法不符，這個注已清楚的地說明了「茶」字的出處是《開元文字音義》。《開元文字音義》三十卷，唐玄宗撰（《開元文字音義》已佚，玄宗曾自爲此書作序，說這是一部與《說文》《字林》相類似的字書，凡三百二十部）。這就可知將「荼」字略去一筆，定爲現在的「茶」字，是唐玄宗以御撰的形式定下來的。但在這個新文字剛剛開始使用時，新舊文字必然會通用一段相當長的時間，且安史之亂以後，接著又是頻年的藩鎮割據的動亂時期，所以顧炎武在《唐韻正》中說：

愚游泰山岱岳，觀覽唐碑題名，見大歷十四年（779）刻茶藥字，貞元十四年（798）刻茶宴字，皆作荼……其時字體尚未變。至會昌元年（841）柳公權書《玄秘塔碑銘》、大中九年（855）裴休書《圭峰禪師碑》荼毗字，俱減此一畫，則此字變於中唐以下也。

因此，當陸羽譔寫《茶經》時，能在「荼」字仍爲很多人所沿用的情況下，把「荼」字一律改爲「茶」字，從而使「茶」字能以廣泛地流傳開來，這不能不說是他的獨具卓識的一個創舉。以後，隨著茶葉生產貿

易的發展，音義專用的「茶」字，經過了大約 80 年的時間，終於爲廣大人民所接受。

不過，將「荼」字減去一畫，改成「茶」字，並即讀成現在的「茶」音，還有另外的一個說法是，始於南朝梁代（502—557）以下（見清代顧炎武《求古錄》）。實則從讀音來說，「荼」字在漢代已有與茶音相近的字音，如《漢書•地理誌》中荼陵的「荼」，顏師古註：音弋奢反，又音丈加反（關於荼陵的問題，將在《七之事》之述評中加以闡述）。所以《邛州先茶記》說顏師古「雖已轉入茶音，而未敢輒易字文」。

《茶經》還列舉了唐以前有關「茶」的四個同義字：檟、蔎、茗、荈。但在唐代以前的古籍中，如《詩經》《神農本草經》《神農食經》等書，都記載有「荼」字，並且其中有的荼字，就指的是茶，由於陸羽在《茶經》中既已把荼字一律改爲茶字，所以就沒有把「荼」字列入同義字之內。

「茶」字在中唐以後已被普遍採用，但我國地域遼闊，方言各異，茶字的發音差異也很大。以廣東一省爲例，廣州附近的發音是「chá」，汕頭附近的發音則是「tè（tay）」。又如福建省，福州發音是「tá」，而廈門的發音近似汕頭的「tè」。長江流域及華北地區又有「chái」「zhou」「chà」等發音。至於兄弟民族地區，發音差別更大，如傣族叫「la」，瑤族、苗族叫「己呼」「忌呼」，黔南苗族叫「chúta」，等等。

自我國茶葉輸出到國外以後，世界各國也有了茶的譯名，如日文的「chà」，印度文的「cha」，俄文的「цаǔ」，都是來源於「茶」字原音。英文的「tea」、法文的「thé」等，也都是照我國廣東、福建近海地區人民的發音轉譯的。

近年來，我國在發掘長沙馬王堆西漢墓中，發現了不少簡文、帛書等文物，其中 1 號墓（西元前 160 年）和 3 號墓（西元前 165 年），其隨葬清冊中都有「 槚一笥」和「槚笥」的竹簡文和木牌文。現已查證出這個「槚」字就是「檟」的異體字，所謂「槚一笥」或「槚笥」，就是「檟（苦荼）一箱」或「檟（苦荼）箱」，從而說明當時湖南已有了飲茶習慣和茶葉生產。這個發現，爲西漢王褒在《僮約》一文中所說「烹荼盡具」和「武陽買荼」的「荼」提供了實物證據。武陽即今四川彭山縣。但宋代李昉等編纂的《太平御覽》，以及範文瀾的《中國通史》，卻把「武陽」寫成爲「武都」。武都，相當今甘肅武都、成縣、徽縣、西和、兩當、康縣及陝西鳳縣、略陽等地。四川的王褒不在產荼的蜀地買荼，而差令僮僕去西北地區的陝甘買荼，這是不可想像的。不過，不論是「武陽」或是「武都」，從王褒《僮約》的全文來看，純屬一篇遊戲文章，究是王褒自作，抑或是後人假託王褒之名所作，尚難肯定。因此，其真實性是值得懷疑的。

四、茶樹生育的生態條件

茶樹生育所需要的主要生態條件是光能、熱量、水分和土壤等，《一之源》中所述及的「地」「野者」和「園者」，「陽崖陰林」和「陰山坡谷」，都是茶樹生育的一些生態條件的直觀表達方式。

首先，《茶經》提出了「地」，所謂「地」即指土壤。《茶經》把植茶土壤分成上、中、下三等，並以爛石爲上，礫壤爲中，黃土爲下。在唐代以後的茶書中，附和《茶經》說法的較多，否定的甚少。如明程用賓《茶錄》、張大復《梅花草堂筆談》，清陳鑒《虎丘茶經註補》、陸廷燦《續茶經》，都引述或發展了《茶經》的提法。祇有明代羅廩的《茶解》和張源的《茶錄》提出了不同的看法，或說「恐不然」，或說「產谷中者爲上，竹下者次之，爛石者又次之，黃砂中者又次之」。

土壤是茶樹生長的自然基地，它的基本特徵是具有肥力。茶樹生長所需的養料和水分，都是從土壤中取得的。因此，土壤的理化性質（包括土壤的保肥供肥性能、土壤的酸鹼性和土壤的結構和適耕性），都關係到茶樹的生長。

土壤是由岩石變化而來的，先是岩石經各種風化作用而變成母質，再由成土母質在生物爲主導因素的各種自然因素（包括生物、母質、氣候、地形）的綜合作用下，隨著時間的推移，演變成具有肥力的各種土壤。

《茶經》中所用的土壤名稱，很難用現代土壤名詞正確地表達出來，因而也難以作出恰如其分的判斷。但從字面上看，「爛石」顯然是指風化比較完全的土壤，也可以說是現在茶區群眾所謂的生土，這種壤土，適於茶樹生長發育；「礫壤」是指含砂粒多、黏性小的砂質土壤；至於「黃土」，可以認爲是一種質地黏重、結構差的土壤。

由於土壤是由礦物質、有機質、水分（土壤溶液）、空氣、土壤生物（包括微生物）等物質所組成的，因此，要正確地理解「爛石」和「礫壤」的含義以及陸羽何以分別稱之爲「上者」和「中者」，這除了應考慮土壤中粗細不同的礦物質顆粒，更重要的還應考慮其有機質和土壤生物的含量，也就是含有機質和土壤生物多的，可以理解爲陸羽所說的土壤中的「上者」，少於「爛石」含量的「礫壤」，可以理解爲他所說的「中者」，含量更低的「黃土」，則稱爲「下者」。

其次，《茶經》談到的另一生態條件是光，主要包括日照、氣溫、空氣濕度和地形等幾個方面。茶園的小氣候環境條件，對茶樹的生長和茶葉品質都有密切關係。《茶經》所說的在「陽崖陰林」和「陰山坡谷」兩種不同的自然條件下生長的茶樹的品質問題，在宋、明兩代的茶葉的著述中多有論述。或說：「茶宜高山之陰，而喜日陽之早。」（見宋代宋子安《東溪試茶錄》）或說：「其山（指建安北苑的山）多帶砂石，而號佳品者，皆在山南，蓋得朝陽之和者也。」（見宋代黃儒《品茶要錄》）或說：「植產之地，崖必陽，圃必陰。蓋石之性寒，其葉抑以瘠，其味疏以薄，必資陽和以發之；土之性敷，其葉疏以暴，其味強以肆，必資陰蔭以節之。陰陽相濟，則茶之滋長得其宜。」（見宋代趙佶《大觀茶論》）或說：「錢塘諸山，產茶甚多，南山盡佳。北山稍劣。」（見明代許次紓《茶疏》）或說：「茶地南向爲佳。向陰者遂劣。故一山之中，美惡相懸也。」（見明代羅廩《茶解》）還有：「產茶處，山之夕陽勝於朝陽，廟後山西向，故稱佳。總不如洞山南向，受陽氣特專，稱僊品。」「茶產平地，受土氣多，故其質濁。汫茗產於高山，渾是風露清虛之氣，故爲可尚。」（见明代熊明遇《罗汫茶记》）。

「陽崖陰林」四個字的含義很廣，它明確指出：茶樹適宜於向陽山坡有樹木蔭蔽的生態環境。由於茶樹起源於我國西南地區的深山密林中，在人工栽培前，它和亞熱帶森林植物雜生在一起，並被較高大的樹木所蔭蔽，在漫射光多的條件下生育，形成了耐蔭的習性。植物是通過光合作用從太陽輻射能取得其生育所必需的能量的，光照是植物葉片進行光合作用、製造有機養分必不可少的條件。各種植物的生長發育都需要一定的光照。光照強度，影響光合作用的進程，光照條件的改變，給有機體的生化變化帶來深刻的影響，這是關係到茶葉的產量和品質的問題。遮陰就是根據光對茶樹有機體的影響而進行的農業技術措施。在日照強烈的地方，在茶園梯坎和主要道路兩旁適當地栽種一些遮陰樹，以減少直射光，使遮光度達到適合茶樹生育對光的要求，這是必要的。因此，「陽崖陰林」是符合茶樹生育的生態環境的。

第三，《茶經》所提到的又一生態條件是地形。《茶經》所說的「野者上，園者次」，可以有兩種理解：一種是野生的茶葉品質好，茶園裡培育的較差；另一種是生長在山野裡的品質好，生長在園地裡的較差。前者是從栽培管理來看的，後者是從地形來看的。但不論從何種角度理解，這兩句話是符合當時客觀實際的，因爲當時的栽培技術，包括茶地規劃、園地開墾、茶樹種植和茶園管理等方面的技術都還較落後。「園者」不如「野者」的情況，在中草藥生長中是常見的。而且，陸羽有入山採製野生茶的愛好，有時幾天野宿不歸。他的友人皇甫冉、皇甫曾兄弟（丹陽人，丹陽在今江蘇省，陸羽在安史之亂由湖北竟陵過江後，投依皇甫冉，同時結識了皇甫曾）都曾有詩記述了他入山採茶的情況。如皇甫冉在《送陸鴻漸棲霞寺採茶》詩中，說他採茶之時，「遠遠上層崖」「時宿野人家」；又如皇甫曾在《送陸鴻漸山人採茶回》詩中，也說他「採摘知深處，煙霞羨獨行」。所以，「野者上，園者次」的說法，與陸羽當時採製野生茶的實踐不無關係。

「野者上，園者次」，同時說明了地形與品質的關係。野生茶多生長在高山、深山；而人工種植的茶園

大多在低山或坡地。我國曆代文獻中所記述的名茶，很多都是出在高山。如五代蜀毛文錫在他所著的《茶譜》中所列的名茶，其中一再提到的「蒙頂茶」，最名貴的是中頂的產品，而這個地方「草木繁密……人跡罕到」。又如至今還馳名國內外的福建的「武夷岩茶」，安徽的「祁門紅茶」「黃山毛峰」，江西的「廬山雲霧」，雲南的「滇紅」和「普洱」等名茶，以及國外斯里蘭卡的「烏髮紅茶」，印度的「大吉嶺紅茶」等，都是產於高山的優質茶。所以，我國曆來就有「高山雲霧孕好茶」的諺語。目前，雲南、貴州、四川、廣西、廣東等省區的高原和山地出產的紅細茶，其品質可與印度和斯里蘭卡的上等紅茶媲美，如再能在品種和製造方面繼續加以改進，則在不久的將來，在品質或售價上，都應超出印度、斯里蘭卡高級產品之上。這又爲上述諺語提供了新的證據。

高山出名茶，主要由於高山雲霧多，漫射光多，濕度大，有的是晝夜溫差大，等等，有利於茶葉有效物質的積纍，特別是芳香物質積纍較多。總的來說，這是環境條件綜合影響的結果。但並非所有高山都能生長出好茶，也不是山越高茶長得越好，主要是山區的小氣候和土壤的理化性質決定的。

就現代農業科學技術來說，茶葉品質的好壞，在很大程度上取決於品種選育、栽培管理和製造技術，在適宜茶樹生長發育的自然條件下，採取現代技術措施，栽培的茶樹，都能夠獲得優質茶葉。因此，陸羽當年的「野者上，園者次」的觀點就不適用了。不過，《茶經》中的說法，對現代化茶園地形（包括海拔、溫度、濕度、地形，坡度、坡向等）的選擇以及環境條件綜合影響的比較研究，還是有益的。

五、茶樹的栽培方法

在《茶經》中談到種茶方法的，有四句話：「凡藝而不實，植而罕茂，法如種瓜。三歲可采。」這裡重點指出的是法如種瓜。唐代以前的種瓜法，北朝魏賈思勰的《齊民要術》說得很清楚：

凡種法：先以水淨淘瓜子，以鹽和之。先臥鋤，耧卻燥土，然後掊坑。大如門口，納瓜子四枚，大豆三個，於堆旁向陽中。瓜生數葉，掐去豆（豆字後疑漏一葉字。據原註所說，大豆在坑內可作肥料用）……（見《齊民要術校釋》，農業出版社出版）

唐代距北朝魏時間較近，其種瓜方法似應與《齊民要術》所記載的無甚差異。至其種茶法，據唐韓鄂的《四時纂要》所說，則爲：

種茶，二月中於樹下或北陰之地開坎，圓三尺，深一尺，熟斸（音 zhú，掘的意思），著糞和土。每坑種六、七顆子，蓋土厚一寸強……旱即以米泔澆。（見《四時纂要校釋》，農業出版社出版）

可見唐代種茶和種瓜，在整地、開穴、施基肥、種子直播等方面，確有類似之處。

對於「凡藝而不實，植而罕茂」這兩句話，過去有著各種不同的理解。明錢椿年撰、顧元慶校的《茶譜》中簡單地說是「藝茶欲茂，法如種瓜」，只側重談了種茶要「法如種瓜」，對其上的兩句都未作解釋。美國烏克斯在《茶葉全書》中對《茶經》的譯文，乾脆把這兩句略去了。這說明這兩句是較難解釋的。對這兩句話中的「實」，大致有兩種看法：一種是把「實」解作種子（如張芳賜等的《茶經淺釋》）；一種是把「實」解作農藝技術措施中的把土壤踏實，「不實」是既要松，又要實，即松實兼備之意。我國自農耕時代開始後，用種子直播和用苗木移栽的種植方法，都已逐漸爲勞動人民所瞭解，種茶自不例外。因此，這兩句話中的「藝」和「植」，是指種子繁殖和苗木移植這樣兩種栽種方法來說的。但有的認爲種茶衹能種子直播，不能移栽，所以過去把茶樹直稱爲「不遷」。並曾有「藝茶必下種」「移植不復生」的說法（見明代陳耀文《天中記》）。茶樹種植，採用茶子直接播種，較之茶苗移栽，具有方法簡便，苗期容易管理，成活率高等特點，因而種茶多沿用直播的方法。而茶樹移植後的第一二年，由於根系功能恢復緩慢，吸收能力弱，抗逆性差，特別是由於茶樹冬不落叶和永年性生長，所以直根伸展最深。移植後，如技術措施不當，確有「不復生」的情況。從

而舊時婚姻中的聘禮多以茶爲象徵性的信物，女方受聘也稱「受茶」。不過這種說法衹是就茶樹用種子直播的方法而言，忽視了選優去劣，提高種苗質量的育苗移植方法，顯然不是全面的觀點。「法如種瓜」是和其上的兩句緊密聯繫著的，這就是在「藝而不實，植而罕茂」的情況下，應按種瓜法去種茶。

「三歲可采」的說法，基本上是正確的。茶樹採摘年限的早遲，除品種條件外，茶園所處的地理緯度或大氣候的條件，都有著決定性的影響。《茶經》作者所涉足的地區，大多在長江流域，一般地說，是「三歲可采」，但在低緯度的我國南部地區，就不需三年了。

唐代的種茶法，由於韓鄂《四時纂要》的記載，才使後人得以在《茶經》所說的之外有較多的瞭解。宋代茶書雖較多，但無一記述了當時的種茶法。與宋代同時的金代人（作者佚名）所編的《四時類要》，是以《四時纂要》爲基礎改編的，它所記的種茶法，與唐代的並無任何不同。爲了對照唐、宋兩代的實際做法，今將《四時類要》的原文照錄如下：

熟時收取子，和濕沙土拌，筐籠盛之，穰草蓋，不爾，即凍不生。至二月中出種之於樹下，或北陰之地，開坎圓三尺，深一尺，熟斸，著糞和土。每坑中種六七十（按：十字應是衍文）顆子，蓋土厚一寸強。任生草，不得耘。相去二尺，種一方。旱時以米泔澆……二年外方可耘治……三年後收茶。（見《農政全書校注》卷三十九，1979 年上海古籍出版社出版）

明代的種茶法，基本上仍與唐代以後的相同。如羅廩《茶解》在「藝」的一節中說：

秋社後摘茶子，水浮，取沉者，略曬去濕潤，沙拌藏竹簍中，勿令凍損，候春旺時種之。茶喜叢生，先治地平整，行間疏密，縱橫各二尺許，每一坑下子一掬，覆以焦土，不宜太厚。次年分植，三年便可摘取。

上述種茶的直播方法，關於茶子貯藏、選種、沙藏保種、穴播、施基肥等經驗，有些至今仍在應用，是值得參考的。

至於現代的茶樹繁殖，除了應用種子繁殖也稱有性繁殖的方法外，還應用茶樹營養器官的一部分使形成新的植株，包括扦插、壓條、分株（或稱分根）等等方法，用這類方法繁殖的叫營養繁殖，也叫無性繁殖。由於種子繁殖和營養繁殖各有特點，因而目前對這兩種繁殖方式都加以採用。今將種植茶樹的規格和技術分別介紹如下：

種植茶樹規格已由過去的叢式種植改爲條列式種植，並普遍採用了單行條列式。一般灌木型茶樹，行距 4.5 尺（1.5 米）左右，叢距約 1 尺（0.33 米）；喬木和半喬木型的茶樹，要酌情放寬；坡度較大的茶園，叢、行距均可適當縮小。

種植茶樹技術如下：

1.茶子直播

播種前，茶子要進行篩選、水選和催芽。要適時播種，淺播或穴播。茶子從採收以後到第二年三月都可播種。一般秋播在 10 月下旬至 11 月底進行；春播在 2—3 月間進行，最遲不超過 3 月底。生產上常採用秋播，在正常氣候條件下，秋播優於春播。

茶子適宜穴播，每穴播種 4—5 粒。播種深度宜淺，應控制在 3 釐米左右。具體做法是：秋播稍深，春播稍淺；沙土稍深，黏土稍淺。播後覆土，做法是，其厚度爲種子直徑的二倍半到三倍。覆土後在播種行上撒些礱糠、麥稈、稻草等物，既可作爲茶行標記，又可減少雜草滋生，利於出苗。

2.茶苗移栽

移栽要掌握移栽時期、苗齡和移栽技術。移栽應在茶苗地上部的生長進入休眠時期進行。一般以晚秋和早春爲移栽茶苗的適期。寒冷及高山地區，冬季有凍害或乾旱的地方，則以在早春移植爲宜。移栽還需考慮當地降雨情況，南方有些省以進入雨季爲移植適期。移植苗齡，一般爲一年生苗木，衹要苗木有 15—20 釐米

高度並有良好的根系，就可移栽。茶苗起苗時，要少傷根，多帶土，起出後就地移植，以帶土隨起隨栽爲好。栽時，如苗木主根過長可剪去部分，然後按規定的叢距，在每穴放人健壯苗 2—3 株，每株稍稍分開，使根系自然舒展，隨即填土，至過半時，壓緊根系周圍土壤，爾後澆水，澆透整個鬆土層後，再繼續填土至根頸處壓實。茶苗春季定植後，爲減少枝葉失水，要及時修剪。秋季移苗，則不必修剪，待翌年開春再剪爲宜。

無論直播或移栽，栽種前，在做好園地規劃和園地墾闢的基礎上，要選用良種，合理密植和重施基肥；栽種後，要做好茶園保水、灌溉抗旱、防凍、修剪和施肥等各項管理措施，爲早期成園並獲得高產創造堅實的基礎。

六、鮮葉品質的鑒別方法

《茶經》對制茶的原料，即採摘的鮮葉或芽葉，提出了按色澤、嫩度、形態來鑒別優劣的辦法：「紫者上，綠者次；筍者上，芽者次；葉捲上，葉舒次。」

《茶經》說，生長在向陽山坡樹陰下的茶樹，其芽葉以紫色的質量好，綠色的較差。茶樹芽葉的色澤，因茶樹的品種和栽培地區的土壤及覆蔭等條件的不同而有所差別。按照現在的茶樹品種，以芽葉的顏色來區分，有紫芽種、紅芽種、綠芽種等。「紫者上」指的可能就是紫芽種，如顧渚紫筍，顧名思義，是紫芽種的芽葉製成的；「綠者次」指的是綠芽種。芽葉的顏色是葉細胞中葉綠素的含量所決定的，紫色芽葉則與花青素（又名花色素或花色苷）的含量較多有關，花青素屬多酚類物質，滋味是苦澀的。現在紫芽一般認爲都不適於製造紅、綠茶。但陸羽時代製造的「不發酵」餅茶，經過蒸壓，並不要求具有綠茶那樣的色澤，而其苦味（《二之具》中的「畏流其膏」可以說明）卻適應當時餅茶的需要，「紫者」比「綠者」苦，因而才有上、次之別。「紫者上，綠者次」，說的就是茶樹品種與成茶品質的關係。還有的認爲，紅紫色的芽葉，主要是光質引起的，紫外線較強、溫度高、呼吸作用強，有利於花青素的形成，並認爲可以用種植遮陰樹、乾旱期澆水、根外施磷、鉀肥及微量元素等方法控制茶樹紅紫芽葉的生成。這裡所說的不是品種問題，而是因外界環境條件所引起的芽葉顏色的變化。所以，「紫者上」的論點，現在已不符合生產實際了。

《茶經》所提出的「筍者上，芽者次；葉捲上，葉舒次」，說的是芽葉形態特徵與品質的關係。芽葉的形態既反映茶樹品種的特性，又反映芽葉的嫩度。「筍者」是筍狀的芽，它的特徵是芽葉長、芽頭肥壯、重實。生長出這種筍狀芽有兩種情況：一種是大葉種茶樹；一種是長勢旺盛的茶樹。這種芽葉，持嫩性強，品質成分含量豐富，成品茶的質量當然居上。「芽者」是指細弱短瘦的芽葉，這種芽葉製成成品茶，質量自然不佳。

但「筍」和「芽」之間的界限，似乎不易區別。如宋趙佶《大觀茶論》說：

凡芽如雀舌、谷粒者爲斗品，一槍一旗爲揀芽，一槍二旗爲次之，餘斯爲下。

宋熊蕃在《北苑貢茶錄》中也說：

凡茶芽數品，最上曰小芽，如雀舌、鷹爪，以其勁直纖挺，故號芽茶；次曰揀芽，乃一芽帶一葉者，號一槍一旗；次曰中芽，乃一芽帶兩葉，號一槍兩旗；其帶三葉、四葉，皆漸老矣。

但宋沈括在《夢溪筆談》中所說的，與上引的說法有所不同，他說：

茶芽，古人謂之雀舌、麥顆，言其至嫩也。今茶之美者，其質素良，而所植之土又美，則新芽一發，便長寸餘，其細如針，唯芽長爲上品，以其質幹、土力皆有餘故也。若雀舌、麥顆者，極下材耳。

這裡所論述的已不是筍或芽的界限問題，而是嫩度問題。《大觀茶論》和《北苑貢茶錄》認爲越嫩越好，《夢溪筆談》認爲過嫩不好，而以「長寸餘，其細如針，唯芽長爲上品」。可見在唐代以後，因制茶方法的改進，對筍和芽的含義已轉移到嫩度上來了。

此外，「芽者」的「芽」，由於古代芽、牙相通，所以「芽者」也可以寫作「牙者」。《茶經》的「百川學海本」「常樂校本」和「說郛本」就都寫作「牙」字，本書所用的《茶經》文本，在《二之具》《三之造》《五之煮》中，分別有「散所蒸芽筍並葉」，「茶之芽者，發於叢薄之上」，「葉爛而牙筍存焉」等句，則“芽”“牙”两字并用。因此，如果写作“牙者”，也可解作是指牙齒狀的嫩芽，牙齒上下對生，即指對夾葉。「筍」和「牙」都是象形的，《茶經》中常用形象化的筆法，所以這種解釋也是可以講得通的。

至於「葉捲上，葉舒次」，也是從葉的形態來論述其與品質的關係的。「卷」和「舒」是品種不同的反映。「葉卷」者，是指幼嫩新梢上背卷的嫩葉，這種芽葉，嫩度好，持嫩性強，是優質的鮮葉原料。嫩葉背卷，也是良種的標誌之一，許多優良品種，如雲南雙江勐庫種、祁門楊樹林種等都有這種特徵。「葉舒」者，是指幼嫩新梢上的嫩葉，初展時即攤開，這種芽葉，持嫩性差，易硬化，葉質硬脆，一般質量較差。

從光能利用來看，以葉片上斜狀的（葉卷）品種即著葉角度小的較理想，是高產型；而水平狀的（葉舒）較差，是低產型。

以上所說的，都是從芽葉的形態特徵來闡明芽葉與品質的關係，而這些形態的差異，主要是由於茶樹品種性狀和特性的不同所決定的。就這一點來說，可以啟發人們，爲了發展茶葉生產，必須選用優良品種。選用良種，在增加茶葉產量、提高茶葉品質、增強茶樹抗逆性和調節茶季勞動力等方面，都有明顯的作用。所以，它是建立高產優質茶園的物質基礎。

我國是世界上茶樹品種資源的大寶庫，在豐富多彩的茶樹品種資源中，栽培品種現有 500 餘個，已有性狀記載的爲 300 餘個。1965 年全國品種資源研究及利用學術討論會上所推薦的優良品種已有 21 個。目前各產茶省區的研究機構，又提出了一批新品種，可供生產上試種推廣。此外，還有更多的地方良種，雖未經比較鑒定，但各有特點，此類良種各地都有，而且有些是珍貴和稀有的品種，特別是製造紅茶的主要品種大葉種和多年來在福建制造烏龍茶的不少著名品種，更須進一步開展茶樹品種的調查、收集、保存、鑒定、整理和利用，使祖國豐富的資源發揮更大的作用。爲了逐步實現茶樹良種化，並應建立一定數量的良種繁殖基地，實行專業育苗和群眾自繁、自用相結合，留種園和扦插育苗相結合，以加速茶樹良種繁育的步伐。

此外，「陰山坡谷者，不堪采掇」，是符合實際情況的。一般地說，生長在向陰的山坡谷地的茶樹，由於氣溫較低，日照時間短，芽葉萌發遲緩，葉小質薄，製成的茶葉品質較差。但飲了這種茶葉，就會患腹中結塊的病——瘕疾，則缺乏科學的根據。有的把「結瘕疾」解釋爲茶樹滋生的斑痂等病害，如這樣解釋，與上句就不連貫了。

從作爲制茶原料的芽葉的品質要求來說，直到現在都認爲細嫩芽葉是制高級茶的原料。研究證明，嫩芽含酚類衍生物、芳香類物質、嘌呤鹼類等有效化學物質比粗老葉的含量多，名茶中的毛峰、毛尖、龍井、碧螺春、銀針、白毛猴和各種高級工夫紅茶，就是採摘細嫩芽葉製成的。鮮葉的嫩度已成爲採摘標準的主要指標，但是鮮葉嫩度的要求，因茶類不同而有很大差別。凡是要求茶湯濃強度高的，過度細嫩的芽葉就不適宜，紅細茶和烏龍茶就是這樣。所以鮮葉的嫩度是相對的，不是絕對的。明代屠隆在《考槃餘事》中提到採茶「不必太細，細則芽初萌而味欠足」，是有一定道理的。

七、茶的效用

茶，最初是因具有藥用價值進入人類生活的，以後逐步發展成爲一種健身或保健的飲料。《茶經》說茶「爲飲最宜」，包含著兩重意思：一是可以防治一些疾病，但有一前提，即必須是「精行儉德之人」，並有一個限量，即「聊四五啜」，還要採摘適時，精工製造，不含雜草，其療效則因茶的產地而異；二是可以「蕩昏寐」（見《六之飲》），並把它作爲一種精神生活中的「飲料」，這在我國古代文人的詩詞歌賦中也可以常

常看到。茶傳至國外以後，開始也有類似的情況，日本的茶道，更是把飲茶用作促進精神文明的典型。

《茶經》對茶防治疾病的效能所提出的前提，即飲茶的必須是「精行儉德之人」，也就是指過去所謂的「君子」，這就意味著，不是「精行儉德」的人，飲茶就不能獲得應有的效益。這樣的提法，從現在看來，顯然是錯誤的。但陸羽之所以這樣提，應和《茶經》的寫作思想密切相關。陸羽雖出身貧苦，卻以一個僧徒的身份長期在寺院中生活，長大以後，又不間斷地學習儒家的著作，並和封建士大夫階級時時往還。因此，把他在這種條件下所形成的思想反映到他的作品上來，這是很自然的。由此而聯繫到陸羽在《六之飲》中把人民群眾之間根據流行的煮茶方法所煮成的茶，視爲「溝渠間棄水」，這可以說，《茶經》作者是以封建士大夫階級的飲茶習慣來論述茶的飲用價值的。

茶的健身和藥用價值，古今中外，論述頗多，近來更有所發展。在我國古籍中，有許多關於茶可防治疾病的記載，有的甚至說茶可治百病，爲「萬病之藥」（見唐代陳藏器《本草拾遺》），有的說飲茶可以長壽（见宋代錢易《南部新書》），而《茶經》提了六種功用，即可治「熱渴」「凝悶」「腦疼」「目澀」「四肢煩」和「百節不舒」。至明代，錢椿年撰、顧元慶校的《茶譜》中，除了「止渴」「明目」「除煩」與《茶經》所提的類似外，又加上了「消食」「除痰」「少睡」「利水道』「益思」「去膩」等六種，這樣，僅《茶經》和《茶譜》兩書就一共列出了十二種效能。此外，在其他古籍中，還提出「輕身」或「令人瘦」「去人脂」（見《神農本草經》《本草拾遺》及宋代趙希鵠《調燮類編》）「醒酒」或「解酒食毒」（見《廣雅》及《本草綱目》），除「瘿瘡」（見《本草綱目》），治「傷暑」（見宋代陳承《別說》），「能誦無忘」即增強記憶力（見南朝梁任昉《述異記》）等等效能。

茶的這些防治疾病的效能，古人都是從實踐中得到的。我國著名藥物學家李時珍在他的名著《本草綱目》中還論述了茶的藥理，他說：

茶苦而寒，陰中之陰，沉也，降也，最能降火。火爲百病，火降則上清矣。然火有五火，有虛實。若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜。溫飲則火因寒氣而下降，熱飲則茶借火氣而升散，又兼解酒食之毒，使人神思闓（通愷，歡樂的意思）爽，不昏不睡，此茶之功也。

《本草綱目》又引述了前人和李時珍本人的見解，在「主治」項下，綜合茶的效能共有七條：

瘿瘡，利小便，去痰熱，止渴，令人少睡，有力、悅志。（引自《神農食經》）

下氣消食，作飲，加茱萸、蔥、姜良。（引蘇恭語）

破熱氣，除瘴氣，利大小腸。（引陳藏器語）

清頭目，治中風昏憒，多睡不醒。（引王好古語）

治傷暑，合醋治泄痢，甚效。（引陳承語）

炒煎飲，治熱毒赤白痢；同芎勞、蔥白煎飲，止頭痛。（引吳瑞語）

煎濃，吐風熱痰涎。（李時珍語）

此外，在「發明」項下，還引用蘇軾的話，說：「飲食後濃茶漱口，既去煩膩，而脾胃不知，且苦能堅齒消蠹。」

《本草綱目》論飲茶的利害，比前人有較大進步，主要表現在：①用中醫的辨證論治的原理說明了藥理；②引用了前人的論點，利害並述；③加上了「煎濃」「炒煎」和「溫飲」「熱飲」等煎飲方法。《本草綱目》還提出「嗜茶成癖者，時時咀啜不止」，也會導致疾病。當然，過量地，特別是晚間或睡眠以前飲茶，對睡眠是有妨害的。空腹飲濃茶，以及飲過濃的茶，更使人有不舒服的感覺。但這是飲茶時間、數量的掌握問題，也是由於人的年齡、體質不同，對此能否適應的問題，而不是茶的藥物作用問題。

茶不是一種萬應靈藥，主要是一種健身或保健的飲料。飲料用以解渴，這是一般飲料的主要作用；現代

的飲料又講究營養價值，這是飲料作用的一個發展。茶已是世界性的飲料，它除具有特殊的解渴作用和一定的營養價值以外，還有許多藥用價值。隨著科學技術的發展，特別是近年來生理、物理、化學和生物等學科的相互探討研究，多所創新，人們對茶的藥理功能的認識，也大大地推進了一步。茶葉化學成分的組成，經過分離和鑒定的有機化合物已達 450 種以上，無機礦物營養元素已有 15 種以上。在這些成分中，絕大部分具有促進身體健康或防治疾病的效能。今將茶叶中的主要成分及其藥理功能，擇要簡述如下：

1.生物鹼

茶叶中所含的生物鹼，主要有咖啡鹼（也叫做茶素）、茶葉鹼、可可鹼、腺嘌呤等，其中咖啡鹼含量較多，其他含量都微。咖啡鹼對中樞神經系統的大腦、腦幹和脊髓等部位有明顯的興奮作用，因主要作用點的不同，分爲大腦興奮藥物、腦幹興奮藥物和脊髓興奮藥物三類。這三類藥物並不決然可分，但對它們的作用有主次和輕重之別。咖啡鹼能興奮衰竭的呼吸中樞和血管運動中樞，是甦醒藥物；還能興奮精神，對抗抑鬱，又是抗抑鬱藥物。

咖啡鹼對大腦皮質有選擇的興奮作用，能夠消除瞌睡，振作精神，減少疲勞，提高對外界印象的感受能力，並強化思維活動。由於咖啡鹼對大腦皮質的興奮作用是加強興奮過程，而不是減弱抑制過程，因此，濃茶可以解除酒醉，抵抗酒精、煙鹼、嗎啡等藥物的麻醉和毒害。

咖啡鹼也是心血管系統的重要藥物。它對心臟開始是興奮延髓中的迷走神經，使心率加速，收縮力加強，可使皮膚血管、冠狀血管及腎血管舒張。茶葉鹼增強心臟的作用約三倍於咖啡鹼，由於它對循環有利的直接作用，可治療急性心力衰竭。同時，茶葉鹼對支氣管平滑肌有直接舒張的作用，可解除支氣管痙攣，通常用作止喘藥物；它對冠狀動脈也有舒張的作用，因此也用於胸絞痛的治療。此外茶葉鹼還具有顯著的利尿作用，主要是抑制腎小管的再吸收，使尿中鈉與氯離子的含量增多。

2.茶單寧（酚類衍生物）

茶叶中酚類衍生物種類很多，統稱爲單寧。茶叶中單寧的藥理效能，對人體的生理具有多方面的益處。首先，茶單寧對燒傷有治療的效果，同時，茶單寧對許多病原菌（痢疾杆菌、大腸杆菌、鏈球菌、肺炎菌）的發育、生長有抑製作用，對痢疾、慢性肝炎、霍亂、腎臟炎、傷寒等疾病有一定的療效。茶叶中單寧與蛋白質相結合，可以起到單寧蛋白的作用，能緩和腸胃緊張，鎮靜腸胃蠕動，防炎止瀉。茶單寧對重金屬鹽及生物鹼中毒是抗解劑。由於茶葉單寧能保持微血管的正常抵抗力，節制微血管的滲透性，能增加微血管的彈性和強固度，並能防止脆性，因而對治療糖尿病、高血壓有效能。

茶葉單寧中的兒茶素，能防止血液中和肝臟中的膽固醇及中性脂肪的積纍，因此，對動脈硬化和肝臟硬化有預防作用；茶叶中的兒茶素，還認爲對抗放射性物質有一定的效果，能吸收放射性物質 Sr^{90}；兒茶素又是治療偏頭痛的有效藥物。

3.芳香物質

茶叶中芳香物質可刺激胃黏膜，增加支氣管的分泌，可用作祛痰劑。芳香物質是鎮靜祛痰藥物。

茶葉芳香物質中的酚，有沉澱蛋白質的效能，可殺滅病原菌；對中樞神經有先興奮後抑制的作用，有鎮痛效果。其中的甲酚，可作爲刺激祛痰藥物，也可作爲消毒防腐藥物。

茶葉的芳香物質，還有醇類。醇類中如乙醇，能刺激胃液分泌增加，增強胃的吸收機能。乙醇，還有甲醇，都有殺菌作用。

茶葉芳香物質中的醛類如甲醛，有強大的殺菌作用；其他如丁醛、戊醛、己醛，對呼吸道黏膜也有溫和刺激，在慢性呼吸道疾病治療過程中，可作爲刺激性祛痰藥物。

茶葉芳香物質中的酸類化合物，有抑制和殺滅黴菌與細菌的作用，對於黏膜、皮膚及傷口有刺激作用，

並有溶解角質的作用。

茶葉芳香物質中的酯類，如水楊酸甲酯有消炎鎮痛的效能，對於治療急性風濕性關節炎有效；它能使動物腎上腺皮質中維生素 C 和膽固醇的含量減少，在一定的條件下又能使血液中嗜酸性白血球數目減少；它還能抑制與炎癥有關的透明質酸梅和纖維蛋白溶酶，對炎癥有治療作用；水楊酸甲酯還能抑制尿酸在腎小管的再吸收，從而促進尿酸的排泄，因此對治療急性或慢性痛風有效；它對糖代謝起良好作用，能減輕糖尿病的症狀，並有提高肝糖原的作用。

4.維生素

茶叶中的維生素的種類很多。茶叶中維生素 A 原（即胡蘿蔔素），主要是維持上皮組織正常機能狀態，防止角化，防止乾眼病症。同時，還可增強視網膜的感光性，防止夜盲癥。

茶叶中的維生素 D 原，即甾醇類化合物，是一種調節脂肪代謝的重要藥物，能抑制動脈粥樣硬化。

維生素 E，又稱爲抗不育維生素，在優級茶中大量含有。

茶叶中的維生素 K，是抗出血維生素。

茶叶中的維生素 B1 是抗腳氣病維生素，也是抗神經炎維生素。維生素 B1 在維持正常糖代謝及神經傳導方面，具有重要的作用。它能治療多發性神經炎、心臟活動失調、胃機能障礙。

茶叶中的維生素 B2 是維持視網膜正常機能所必需的維生素，能治療角膜炎、結膜炎、口角炎、脂溢性皮炎等。

維生素 PP，在茶叶中含量是比較豐富的，茶葉是預防癩皮病的一種很好的飲料。

茶叶中維生素 B6，參與氨基酸的代謝，也參與脂肪代謝，對治療放射性嘔吐和妊婦嘔吐有效。

茶叶中泛酸，也稱抗皮膚炎維生素，缺乏泛酸，便引起皮膚炎、毛髮脫色及腎上腺病變等。

茶叶中的維生素 H，也稱抗皮脂溢出維生素，缺乏維生素 H，可引起急性皮膚炎、毛髮脫落等。

肌醇，在茶叶中含量也很豐富，它對生物正常生長是很必要的。

茶叶中的葉酸，是細胞生長及分裂所必需的物質，缺乏葉酸，就引起造血機能的障礙，胞核代謝及細胞分裂也出現異常現象。

茶叶中的維生素 B12，也是抗貧血維生素，缺乏維生素 B12，就出現惡性貧血，並隨伴著造血機能的障礙和神經系統的失調。

維生素 C，也叫抗壞血酸，它在茶叶中的含量是較高的。因此，茶葉作爲飲料，對預防壞血病起重要作用。維生素 C 廣泛用於增高機體對傳染病的抵抗力，也用於提高機體對工業化學毒物的抵抗力及促進創口的癒合（上述主要成分的药理功能，见王泽农《茶叶生化原理》第八章，1981 年农业出版社出版）。

茶叶中的其他成分還有很多。如無機成分中含量最多的是磷、鉀，其次是鈣、鎂、鐵、錳、鋁、硫，微量成分有鋅、銅、氟、鉬、硼、鉛、鉻、鎳、鎘等（見程啟坤《茶化淺析》）。這些元素大部分都是人體必需的。因此，其所具有的藥理功能，也是多方面的。其中的鐵，能造血和製造紅血球；錳爲一切生物所必需，缺錳將影響骨骼的生長（如發育畸形）等；鋅是構成多種蛋白質分子所必需的，而蛋白質則是構成大部分細胞的固體物質；銅能調節心搏，冠心病患者與缺銅有關；氟對牙齒防齲是有好處的，等等。

根據以上茶叶中的主要成分及其藥理功能，飲茶對防治疾病的效用，主要可歸納爲下列十種：

①飲茶可以止渴、解熱、消暑。

②饮茶可以助消化，促進食物吸收和新陳代謝的正常進行。

③飲茶能興奮神經中樞，消除疲勞，少睡，增進思維能力。

④飲茶能解毒，對抗藥物的麻醉和毒害。

⑤飲茶能利尿，增強腎臟的排泄功能。

⑥飲茶可預防壞血病，治療維生素 C 缺乏癥。

⑦飲茶可治療糖尿病，調整糖代謝。

⑧飲茶能治療高血壓癥，抑制動脈粥樣硬化，防止冠心病。

⑨飲茶能抵抗放射性傷害和防治放射性病變。

⑩飲茶能明目，治療眼病。

飲茶雖具有以上多種防治疾病的效用，但飲茶並不一定能夠發揮上述成分對疾病的防治效果，這有三個原因：

①各種茶類因原料品種、製造方法的不同，在製造過程中，鮮葉的主要成分，有的發生了化學變化，形成了新的物質，有的損失得多，有的損失得少，使成品茶的化學組成改變了。如在紅茶製造中，兒茶素被酶促氧化而生成多種鄰醌類物質，再經聚合，氧化生成茶黃素類和茶紅素類，這是大家所知道的。又如綠茶在製造過程中，因脫水作用、水解作用、互變異構作用和氧化還原作用等，使成分組比發生了變化。所以，不同茶類因茶湯中的有效成分不同，對疾病的防治效果也有差異。

②茶叶中的各種成分在水中的溶解度不同，如咖啡鹼、茶葉鹼、可可鹼和多酚類及其複合物質，有 80% 左右可溶於熱水，而其他成分的溶解度就小得多。因此，茶湯中各種成分的含量與茶叶中的含量也不相同，這就帶來了一個問題，即茶湯中這些有效成分的含量，能否達到作爲藥理防治的有效劑量。

③茶湯中的有效成分，有的彼此間有拮抗作用（即一種藥物被另一種藥物所阻抑的現象），有的有協同作用（即兩種藥物共同應用時所發生的互助作用等於或大於這兩種藥物單獨應用時的作用的總和），所以，茶的藥理功能雖決定於主要化學成分，但更重要的是各種成分的綜合作用。茶湯猶如一劑多種藥物配製而成的「方劑」，不能單純地以「方劑」中某一種藥物的劑量來確定其藥理作用。

不過，飲茶對維護身體健康的效能，絕大部分是已爲數千年來的實踐所證實了的。特別是近來的試驗研究，正向茶叶中的微量元素發展，並正深入到各種化學成分的組比關係，以研究不同茶類特殊的防治疾病的效能，這是一種新的更高級的發展。我國的社會主義制度和現代的科學技術，爲各個領域的科學研究工作提供了最良好的條件，可以期望，茶葉的飲用價值，將對人類的健康發揮其更大的作用，也將對人類的精神文明做出特殊的貢獻。

最後還應指出的是，《一之源》的結尾部分，曾將選用茶葉的困難與選用人參相比。人參，一名神草，也名土精、地精，過去認爲它「根如人形，有神」，又認爲它是得「地之精靈」而生的。它作爲「神化」了的珍貴藥品，據李時珍《本草綱目》的記載，其效用竟有幾十種，其中明目、益智、消食、止渴、止煩躁、治頭痛、消胸中痰、令人不忘等，幾與茶的效用完全相同。特別值得注意的是，還說它「久服，輕身延年」。《茶經》中把選用茶叶和選用人參的困難程度相比擬的這一段話，固然說的是產區與品質的關係，但結合《七之事》中引陶弘景《雜錄》所說的喝茶能使人輕身換骨，則陸羽的言外之意，似乎茶的這一效用也可與人參相比。如果把這一段話和開頭說的茶是「南方」的「嘉木」相聯繫，這在文章的結構上，既起到了前後呼應的作用，同時，《茶經》作者一方面說茶是「嘉木」，另一方面又把茶和人參相比，一個開頭，一個結尾，一再地提出了他對茶的推崇，說明茶在他的心目中是如何的珍貴了。

茶文化編

陸羽與茶道審美[1]

——中國曆代是怎麼喝茶的

鄭培凱[2]

上

今天來跟大家討論討論陸羽與茶道，特別是從唐代起通過飲茶所發展出的審美觀，涉及非常有意義的文化現象。關於茶的歷史資料，我是很偶然進入的。我一直在美國教書，1991 年我回到我的母校台灣大學教明代文化意識史，探討社會經濟演進與人們心理意識變化的關係。那個時候台灣發展茶室文化，提倡品茶，希望借著喝茶審美，從中體會中國傳統文化。有一位朋友說，日本人發展茶道，我們中國人也可以發展茶藝，我就說，道和藝之間是有區別的，道涉及形而上的思考、文化價值的思考；「茶藝」，只會引向技藝方面的提陞，層次是比較低的。他說，你學歷史的，請你去找點茶文化資料，整理整理，讓我們知道中國曆代到底是怎麼喝茶的。給他們這麼一激勵，我就去整理了有關茶的歷史文化。

我做的這些研究，是研究茶的歷史文化，研究茶飲文化的歷史進程。本來衹是爲了釐清歷代飲茶方式的不同，解釋茶道發展的原因，說明爲什麼其中出現了審美意識，影響了中國人的生活美學。沒想到一發不可收，出了很多跟茶有關的書，有的大陸出了簡體字版，有的大陸沒出版。在 2000 年左右，我跟南京農業大學的朱自振先生一起做中國曆代茶書校注，包括散佚的，一共有一百一十四種，做了全面的、世界性的普查，校注了各種存世的版本，在 2007 年出了《中國曆代茶書校註本》上下兩冊。這個工作我們帶著一個團隊，整整做了六年，需要一些助理去全國各地圖書館查一些孤本，或者是秘而不宣的珍本，再進行校對。這套書到目前爲止，應該是資料最好用的書。很可惜，在大陸不是很好買，因爲是香港商務印書館出版的。時常有朋友說，可不可以幫我買一套，我又不好意思，只好買了送他們，很貴。後來我就跟香港商務印書館說，你們還是應該跟大陸出版社安排安排，在大陸出，結果因爲版權及版稅沒談攏，到目前還沒出大陸版，衹能網購。去年朱自振先生通知我，廣西有一對父子剽竊了這套書，刪削改編出版了簡體版，氣得他要到法院提告維權。這套書涉及很多學術、校注的問題，立論比較審慎，而且編輯得體，刪削了大量重複數據，又標明重複引述的來源，很好用，最近印行了第三版，雖然算不上暢銷，倒是本長銷書。

《茶書雋語》這本書就把歷代跟茶有關係的精粹語錄摘錄出來，是從《中國曆代茶書校註本》裡面選出來的；《茶道的開始》這本書大陸出版了，原先是我爲台灣出版社寫的，價錢不菲，後來他們把版權賣給了海豚出版社，出了簡體字版，很便宜，才二十塊錢；香港藝術館的分館茶具博物館，收藏了很多歷代茶具，我幫他們辦了一個展覽，出了《茶飲天地寬》這一部書，基本上是帶有說明的圖錄；《茶與中國文化》是一本學術研討會的論文集，廣西師範大學出版社出版，分成三大部分：一部分是茶的歷史文化；一部分是茶科研，是研究茶的生物學、生化學，研究茶多酚、氨基酸等等東西，我不是很瞭解，有一位農業科學院的陳宗懋院士負責那個部分。還有一部分就是茶產業，現在茶葉生產銷售成了一個很大的產業，在 2007 年的時候，茶產業纔剛剛開始起飛，就有一些論文探討茶產業發展的前景；《茶香與美味的記憶》這本書，是我爲台灣出版社寫的，最近好像是吉林文史出版社出版了一個簡體字版。內地出版這些書的情況，我不是很瞭解，都是出來以後朋友告訴我的，也就是說，是我被人「轉賣」之後，才有人來通風報信，說給人「賣掉」了。

---

[1] 本文上部分選自《書城》雜誌 2016 年 1 月號，第 16—24 頁；下部分選自 2016 年 3 月號，第 10—20 頁。本文小標題爲引者根據文意所取。（引者注）

[2] 作者簡介：鄭培凱，台灣大學外文系畢業，輔修歷史，耶魯大學歷史學博士。曾任教於紐約州立大學、耶魯大學、佩斯大學、台灣大學、台灣清華大學。1998 年，在香港城市大學協辦中國文化中心，任中心中國文化主任及教授。著有《中國曆代茶書彙編校註本》《茶道的開始》等。（引者注）

(一)陸羽和《茶經》

我們講茶文化，講到頭來，最了不起的，在人類歷史上開創了茶文化深刻內涵的，就是陸羽先生，因爲他寫了一部《茶經》。這部《茶經》是在唐代寫的，其中特別說到「茶之爲用，味至寒，最宜精行儉德之人」。他講茶的功用，先講了茶的藥用。從古代一直到唐朝，茶作爲一個可以解毒的藥物，是大家都認識的。可是，再下一步，陸羽提出的東西就很特別，說，最宜精行儉德之人，這完全是精神境界的價值判斷，給茶賦予了道德意義，這是陸羽提出，並且一直強調的，從此之後，我們就發現，許多喝茶的人，都跟陸羽一樣，不斷討論茶跟人品的關係，使得茶不再是簡單的飲料。現在我們總不會說喝可口可樂，最宜道德高尚的人；或者，你現在寫一部《可口可樂經》，千年以後的人都聽你的話，變成了一個文化傳統。從這個意義上來說，陸羽創造了歷史文化的一個新的脈絡。喝茶，本來是喝飲料，或者是喝藥，對身體比較好，他卻引出了精神境界與品格的考慮。

一般都說，陸羽姓陸，名羽，字鴻漸，其實這並不是父母給他的名字。陸羽、陸鴻漸，大概是他長大以後自己命的名，就跟他自號桑苧翁的情況相似。陸羽是一個棄嬰，他的父母是誰，我們不知道，他誕生在湖北竟陵，生下來以後被丟在寺院旁邊的水濱，老和尚把他收養了。他應該有他的法名，後來沒有真的受戒，跑掉了。他的名字來自《易經》第五十三漸卦，「鴻漸於陸」[1]，說是鴻雁降落在陸地上。然後，他就把陸變成他的姓，羽毛的羽，變成他的名，字鴻漸。你真要問陸羽到底姓甚名誰，我們只好說不知道，衹能說他是竟陵人，因爲寺廟在湖北竟陵。這個棄兒真的很了不起，從唐朝到現在，一千多年，人類的日常生活和審美取向都被他所影響。現在全世界人都喝茶，而且有各種各樣的喝法，喝茶被賦予了很多修養與審美的意義，不單單是口感享受，還有另外的豐富文化意義，這都跟陸羽有關。

陸羽說：「茶之爲用，味至寒，最宜精行儉德之人。若熱渴、凝悶、腦疼、目澁、四肢煩、百節不舒，聊四五啜，與醍醐、甘露抗衡也。」形容茶像醍醐，好到這個地步。醍醐是什麼東西？現代人都不知道了，但是唐朝人很知道的，這是佛教從印度傳來的詞。在印度，浴佛的時候在佛頭上澆酥油[2]，那就是醍醐[3]。現在寫武俠小說的不懂，大談醍醐灌頂，是說老師父按著年輕人的頭頂，像輸液一樣，把畢生功力灌注過去。其實醍醐灌頂的本意，是用醍醐敬佛，醍醐是用牛乳打出奶油，奶油再打出 cream，就是醍醐，最精華的東西就是醍醐。陸羽的貢獻，就是把原來衹有物質性作爲飲品的茶，提陞到帶有宗教聯想的玄思領域，像佛教的醍醐與道教的甘露，成爲精神境界的導引，給人類提供了一個茶道的開始。茶道的意義就在此。日本人經常講的茶道，也是從中國學來的，有學問的日本茶道大師都知道。可是一般人，尤其是歐美人士，說到茶道，就說是日本文化的精髓，以爲與中國文化無關，真是莫大的誤會。日本學習中國茶道，主要是唐宋時期。唐朝就開始學，到宋朝的時候，是非常系統地把整個儀式學過去了。日本學了之後，有一些在地的獨特發展，形成日本茶道的特色，可是，萬變不離其宗，基本的茶道精神和儀式是陸羽創造的。

陸羽《茶經》很有意思，把種茶、制茶、喝茶、茶具、品茶，都當作學問，寫得清清楚楚，有很多規矩

---

[1] 《易經》漸卦（第五十三卦）爻辭：「上九，鴻漸於陸，其羽可用爲儀，吉。」（引者注）

[2] 傳說釋迦牟尼出生時，有九條龍口吐香水，洗浴佛身。據此，每逢佛誕日，佛教徒便舉行浴佛活動。浴佛一般用上等香料調製出的香湯水洗浴佛像，不是用醍醐。醍醐灌頂：是上師把醍醐澆到弟子頭頂的一種灌頂儀式；在禪定中有時感覺有清涼液體從頭頂灌入；後引申爲灌輸智慧，使人得到啟發和醒悟。（引者注）

[3] 《大般涅槃經・聖行品第七之四》講了醍醐的提取過程，并用醍醐比喻佛性：「善男子，譬如從牛出乳，從乳出酪，從酪出生酥（不同原料和工藝所得生酥即是酥油和黃油），從生酥出熟酥（熬煮生酥而得，即印度酥油），從熟酥出醍醐（熟酥經過冷卻後，中間那一層沒有來及凝固的液體就是醍醐）。醍醐最上，若有服者，眾病皆除，所有諸藥悉入其中。善男子，佛亦如是，從佛出生十二部經（又稱十二分教，指佛所說的一切法），從十二部經出修多羅（Sutra，意譯爲契經，簡稱經），從修多羅出方等經，從方等經出般若波羅密，從般若波羅密出大涅槃，猶如醍醐。言醍醐者喻於佛性，佛性者即是如來。」《唐本草》卷第十五有：「醍醐：可爲摩藥。性冷利,功優於酥。生酥中。此酥之精液也。好酥一石，有三、四升醍醐，熟杵煉，貯器中，待凝，穿中至底，便津出得之。」（引者注）

是他自己總結創造的。唐朝中葉的時候，喝茶的習慣已經相當普遍，不僅限於西南、華中、江南地區，甚至從中原傳到了塞外。陸羽總結了歷代喝茶的經驗，提陞了喝茶的道理，寫了這本書。他最了不起的，是創造了二十四種茶具，規定了喝茶的儀式，並且賦予其文化與審美的意義，使得飲茶成爲一種愉悅的文化修養過程，可以提陞飲者的精神境界。

自古以來，喝茶大概有三種方式。遠古的時候，應該是生煮羹飲，把茶葉摘了，煮成湯，喝茶就跟喝菜湯一個道理。古人發現，茶有藥用，有提神的作用，喝了之後，讓人比較舒服等等，但是苦澀，所以稱之爲「荼」，就是一種苦菜。生煮羹飲這個習慣，到了隋唐時代就慢慢消失掉了，但是不代表沒有，很多偏遠的地方，依然有這個方法。第二種就是制團研末，爲了保存摘下來的茶葉，就製成茶餅、茶團，有點像今天的普洱茶的製作法。古代保存的方式，還糊上米膏，或封上蠟。喝的時候，把外層刮掉，研成粉末，然後是煮，或者是調成茶膏，打成茶湯。我們發現，日本茶道的主流，還是所謂的制團研末。他們現在制茶，乾脆就研成茶末，稱之爲抹茶。制團研末之法，大概始於魏晉南北朝時，隋唐大盛，宋朝走到頂端。日本在唐宋時期向中國學習佛法、茶道，抹茶就是這個時候傳到日本去的，變成日本茶道的主流。日本茶道傳統，繼承了宋代的寺院茶道，基本上沒有變，沿用至今。第三種飲茶方式是芽葉沖泡，把茶葉從樹上摘下來，晾乾，殺青，炒青，揉捻，烘乾，用開水沖泡，這是我們現代中國人最主流的喝茶法。芽葉沖泡法成爲主流，而備受文人雅士欣賞的時期很晚，是明朝建立以後的事。

陸羽的《茶經》大約是在 8 世纪中期出现的，《茶经》的出现是划时代的。以文献的有无来划分，《茶经》划分了茶的史前史和历史期。陆羽之前，没有这样的系统调查研究与记录，没有通盘探讨饮茶文化意义的专著，只有零散的文献记载，就是所谓的史前史。讲到喝茶的史前史，人类到底是什么时候开始喝茶的，我们并不知道。《茶经》说茶是神农發現的，当然是引述传说。神农是传说人物，你说是神农發現的，就等于说，我不知道是谁發現的，反正是了不起的文化英雄發現的。传说神农尝百草，乱吃，吃了毒草，后来吃茶，才解了毒。我们讲历史，没有历史证据，就不好这么说，只能说，传说神农發現了茶。而茶的原产地在哪里，这是古生物学家可以告诉我们的，野生茶原产地是在中缅印这一带。在中国西南、滇缅边境，以及孟加拉国的东北角，有野生的古茶树。不过，野生茶与喝茶的历史是两回事。我们知道，所有的植物，包括五谷杂粮，都有野生的物种，远比人类出现要早，你总不能说，饮茶的历史要追溯到恐龙时代吧。讲茶文化、茶饮历史，重要的，是在于人工采集、种植、栽培，人怎么發現、怎么驯化、栽培。我们發現，全世界没有一个民族，像中国人这样，最先把茶种植、驯化、栽培，变成一种饮料，成为经济作物。人工栽培的最早产地，可能是在巴蜀。近来浙江有一个考古發現，在新石器时代的遗迹中有一种植物很像茶，到底是不是茶，还在争论。日本提供的初步检测，认为很像茶，既然在人类居住地区發現，会不会浙江在远古时期也有茶呢？按照现有的考古资料以及上古文献，我们觉得可能性不太大，不见得就是人工栽培作为饮料的茶。

有很多歷史資料說到，茶成爲作物，是從西南地區開始的。也有考古分佈資料的跡象，在長沙馬王堆西漢墓，發現了墓葬裡面陪葬了「槚一笥」，就證明墓主人是會喝茶的。湖南地區在西漢的時候，在貴族中喝茶已經很普遍了。一直到魏晉南北朝，都是南方人喝茶，北方人不喝茶。茶的歷史傳播軌跡，顯然是從巴蜀，一直沿著長江而下，繁衍到太湖流域。這也就是陸羽《茶經》開篇就講的「茶者，南方之嘉木也」。

唐朝皮日休曾說，唐朝以前喝茶，都是生煮羹飲，跟喝菜湯沒大區別。製作茶餅，應該始於三國時候，但不是很普遍，到了隋唐的時候，才蔚然成風。陸羽寫《茶經》的時代，飲茶已經成爲全國風尚，有些明顯的跡象。第一，不但北方人開始喝茶，飲茶習慣還傳到塞外，包括青藏高原地區。唐朝與吐蕃人有許多來往，吐蕃人也喝茶，而且有明確記載，說吐蕃讚普懂得喝高檔名茶。第二，茶馬貿易的發展，顯示了茶作爲大宗經濟商品，在國防與外貿方面扮演重要角色。中國不大產馬，馬都在塞外，就用茶來換馬。第三，唐朝設立

了專管茶業的機構與制度，有茶政，收茶稅，顯示茶有重要的商品經濟價值，已經納入政府稅收。另外一個很重要的跡象，是禪寺普遍飲茶，也成爲民間宗教生活習俗的組成部分。佛教在中國發展出禪宗，可算是中國式或中國化的佛教，特別講究開悟與坐禪。禪教大興是在唐朝，特別是唐朝中葉的時候，禪宗已經徧佈全國。禪宗打坐，最重要的是靈台空靜，但是，不想什麼事情，坐在那裡，很容易就睡著了。禪師發現，和尚打坐經常打瞌睡，特別是小和尚，叫他打坐，過一會兒就睡覺了。打坐而又不能睡覺，那怎麼辦？禪師發現，喝茶可以提神，打坐就不至於昏睡，所以禪宗寺廟一律喝茶。寺院喝茶還發展出一些寺院儀式，所以禪宗的傳播，使得飲茶在全國傳播，還連帶散佈一些宗教的規矩與儀式。茶葉變成經濟貿易大宗，飲茶成爲人們生活的日常習慣，至少在唐末已經出現「柴米油鹽醬醋茶」這樣的說法。陸羽寫《茶經》的時代背景，就是喝茶已經是很普遍的社會生活一部分，而陸羽的重要性，就在於他總結了歷來一切喝茶的經驗與規儀，創造性地轉化成一套文化審美系統，開創了茶道。

根據陸羽自傳及《新唐書・陸羽傳》，我們知道，陸羽是個棄嬰，是湖北竟陵龍蓋寺智積和尚在寺外的水濱撿到的。他在廟裡長大，卻不喜歡讀佛經，喜歡讀「儒典」，顯然與老和尚的預期不同，有點離經叛道。我覺得，陸羽說的「儒典」，可能不祇是「儒家經典」，而是佛典以外的中國典籍。他從小在寺院裡面長大，不喜歡讀佛經，看來是不想當和尚，就跟老和尚有很多衝突，衝突就使他逃家。他是一個出家人，居然還要「逃家」，當然是因爲受不了寺廟的封閉性宗教生活，這反映了陸羽的性格有其叛逆的一面，想要海闊天空，任他魚躍鳶飛。老和尚想盡一切辦法，沒能約束住陸羽，到最後，他終於逃跑成功，流浪天涯。他參加了一個戲班子，這也說明陸羽是個有藝術才情的人，後來做了「伶正」，也就是我們現在說的劇團編導，帶著戲班子到處跑，所以陸羽是一個在全國各地流浪的藝人。他很聰明，終於被一位郡守發現，留下了他，給他讀書進學的機會，奠定了他發揮才學的基礎，開始了士大夫文人的高雅追求。

陸羽的學問很好，而且知識面很廣，但是沒有功名。唐朝社會，不但講功名，還講出身、講家世，是個貴族集團掌權的時代。一直到安史之亂之後，世家的力量才慢慢削弱，科舉的力量才慢慢起來。到了宋朝，科舉制度才變成主流。唐朝沿襲魏晉南北朝制度，世族力量非常大。陸羽出身低微，全部靠自己努力，逐漸進入上流社會。當時很多人覺得陸羽有才，很了不起，願意跟他交往。物以類聚，他交的朋友不但有學問，對藝術審美都有興趣，像皎然、顏真卿等。陸羽寫過很多著作，絕大部分都喪失了，祇有一部《茶經》，完完整整留存了下來。顯然大家都覺得這部書寫得好，在當時廣爲流傳，產生了巨大影響。到了唐朝晚期的時候，已經有人稱呼他爲茶神、茶聖，而且在當時的茶肆中還供奉陸羽的瓷像，使得賣茶這個行業以陸羽作爲行業神了。茶肆每天都要用茶水澆在瓷像的頭上，就是把浴佛禮俗的醍醐灌頂，轉爲浴茶神陸羽，可見當時人對陸羽開創茶道的崇敬。

陸羽寫《茶經》，有意識地融合了儒釋道的精神，發展出茶道的文化審美追求。陸羽很有藝術細胞，而且在審美的體會上，境界也很高。他設計了一個風爐，模仿古鼎的形式，上面要有五行八卦，就是要跟自然合拍，又能繼承歷史文化。他在創製茶具的構思中，就把喝茶這個形而下的物質生活，提陞到了形而上的精神追求。他強調了一些文化因素，跟文化傳統儒釋道的精神很接近，例如中庸、和諧、主敬這類的超越性追求。陸羽的《茶經》並不長，一共有十節，先講茶的性質，這是屬於植物學及植物分類的，然後講採茶的方法，怎麼辨別茶樹的好壞，再列舉烹茶、喝茶的器具，再告訴你怎麼制茶、烤茶，必須要把茶烤了纔能研末的。他還提出了茶和水的關係，他是很早寫《水品》的人，可惜那本書已經散失了。他講到飲茶的精粗之道，把古籍文獻中能看到的茶飲資料，都列舉下來，提供了中國茶飲的歷史概要。他還說了各地的茶產，等於繪製了唐代茶業經濟的地圖。由於他行蹤徧佈全國，到各地區探訪植茶、制茶的情況，以實際考察的具體經驗，知道哪裡產什麼茶。《茶經》還要求，茶室裡面要掛一幅畫，或者是展示茶飲的道理。你到日本的茶室，裡

面一定會掛一幅字，或者插畫，襯出文化的氛圍，有人說是武野紹鷗的創始。其實，對於飲茶環境與氛圍的要求，結合文化審美精神，陸羽早就提到了。

我覺得《茶經》對茶文化最重要的影響，可以歸納成四點：

第一，是審美感覺的整體性與統一性。他講得最具體的是茶碗，也就是喝茶最重要的器具，然後延伸到其他的茶具環節。陸羽的《茶經》不但規範了飲茶的道理，還對中國傳統品鑒瓷器，產生很大的影響。喝茶要用瓷器，茶碗是很重要的，茶碗的審美就必須配合飲茶，這就影響到了對瓷器好壞的評鑒。他關注的重點，不完全是瓷器的本質區別，不是青瓷本身比白瓷好，而是強調喝茶的時候，青瓷比白瓷好，因爲青瓷的釉色配合茶湯，給飲茶者提供的視覺美感經驗，可以聯想到青山綠水，可以感受大自然的色澤，可以由此體會天人合一的境界。有趣的是，這個對茶具審美的判斷，卻長期影響了中國對瓷器的評鑒，把本來是陸羽發展出來的一種特殊飲茶審美標準，變成了評鑒瓷器品第高低的普遍準則，放之四海而皆準，使得越窯青瓷在中國瓷器史上獨佔鰲頭，品第第一。

第二，陸羽講到了擇水與用火，講究「活水」與「活火」。「活水」容易理解，就是自然界流動的水，流動就清澈，就「活」，就不是一潭死水。蘇東坡貶謫到海南，曾寫過一首《汲江煎茶》：「活水還須活火烹，自臨釣石取深清。大瓢貯月歸春甕，小杓分江入夜瓶。雪乳已翻煎處腳，松風忽作瀉時聲。枯腸未易禁三碗，坐聽荒城長短更。」其中提到的「活水」與「活火」，講的就是陸羽提出的道理。不過，陸羽所說的「活火」比較複雜，除了蘇東坡詩中講的煮水用活火之外，其實還有另一個意思，就是烤茶時所用的「活火」。煮水的活火，要掌握火勢的均勻，不可一下子猛烈，一下子弱微，目的是掌握水溫的平穩上升。在陸羽的時代，烹茶多用煮茶法，要求水沸三次；到了蘇東坡的時代，烹茶用研末調膏注水法，則要求水沸達到「蟹眼方至，魚眼未到」的標準。烤茶的活火，則反映唐代的主流喝茶方式的特殊程序，是制團研末法的茶飲講究。因爲茶團保存不易，受潮之後影響茶湯的色香味，所以在研末之前，需要用「活火」把茶團烤透，使得內外乾燥均勻。

第三，陸羽還強調茶的本色。茶本身就有自己的色香味，不要亂加東西。他在《茶經》中說得很清楚：「有人用蔥、姜、棗、橘皮、茱萸、薄荷之類，和茶一起反覆煮沸，或揚棄雜質令其清，或煮掉泡沫來喝，這都無異於溝渠裡的棄水，居然還一直成爲習俗。」陸羽批評唐朝當時飲茶的習慣，認爲亂放各種佐料之後，無異於喝陰溝水，罵得也夠凶的。自從陸羽發展茶道審美之後，中國精英階級喝茶，從來都不添加香料與果物。高雅之士一直尊重陸羽《茶經》的指示，從蔡襄、宋徽宗到明朝的文人雅士，都是遵循茶有本色的規矩。可是老百姓喝茶並不如此，喜歡裡面放各種東西，像宋代茶肆賣的七寶擂茶，什麼都放。到了現代，我們的老百姓喜歡標新立異，發展各種各樣的喝茶方法，從英國奶茶到絲襪奶茶，從泡沫紅茶到裡面有青蛙蛋的珍珠奶茶，花樣百出。可是中國傳統的茶道審美，主流一直是講究茶本身的真香、真味、本色，是崇尚簡約之美的。

第四，陸羽說「茶性儉」，講求質樸，強調儉朴之美，發展出簡約哲學。《茶經》說「茶之爲用，味至寒，最宜精行儉德之人」，我譯成白話文，就是：「茶之爲用，因其性寒，最適合品德端正儉朴的人飲用。」這是有史以來，第一次有人把飲茶提陞到道德倫理的精神領域，而且強調其苦澀清澹的本質，賦予茶飲簡樸平淡而又端正肅穆的品位，開創了延續至今的茶道。從唐朝後期，一直到宋元明的通俗文學中，都有人以茶與酒的差異，專門寫了文章，來討論飲茶與飲酒反映了截然不同的人際處境與性格，很有意思。在敦煌的資料裡面，我們看到《茶酒論》，把茶跟酒擬人化，作爲人物角色互相褒貶。茶列舉自己的優點，酒也不甘其後，自誇好處。茶說，我可以讓人們腦筋清醒，修身養性；酒說，我可以促進朋友之間的感情，帶來歡樂。吵來吵去，很有意思。在通俗文學傳統之中，茶與酒所表現的人際關係，不斷出現在宋元明的小說戲曲裡面，

成了中國人的集體潛意識，對茶與酒的功能有了典型化的認識。好茶的人多爲清修之士，追求精神領域的精進，修持自我內在的品德；好酒之人則任性縱情，沉溺於世間肉體的歡樂，甚至可能有縱欲的傾向。

我覺得這四個方面很重要，都產生了長遠的文化影響。陸羽的重要性就在於，他開啟了茶飲之道，立下了規儀，指明的發展的取向，賦予文化審美的意義。之後所有的茶道的演變，都萬變不離其宗，不管是唐宋宮廷的茶宴，士大夫點茶斗茶，或者是寺廟裡面的飲茶規儀，明清文人清雅茶局，日本茶道的一期一會、茶禪一味，都是來自陸羽的茶道精神，一脈相承，只不過在不同時空中，各地會有相應的變化而已。

下

㈡茶具與審美

我要特別講講茶飲與審美統一性的問題，因爲這涉及了陸羽審美思維的全面觀照，還考慮到了感官認識的心理活動，如何與自然協調，達到天人合一的境界。陸羽《茶經》最明顯的例子，是講茶湯跟茶碗的關係，講的是味覺、嗅覺、視覺的審美統一性，也就是飲食審美所說的三大要素：色、香、味。

唐朝飲茶所用的茶碗瓷器，最著名的是南方的越窯青瓷與北方的邢窯白瓷。越窯青瓷出產在今天浙東的慈溪、上虞這一帶，最重要的是上林湖區，這個湖旁邊都是瓷窯，現在已經變成國家重點文物遺址圍起來，除了進行考古調查與發掘，一般人進不去。我曾去上林湖區做過調查，發現那個地方偏佈了從東漢到北宋的瓷窯，湖邊散佈著瓷片，有一些燒壞的瓷器、匣缽、墊餅，有些瓷片閃爍著耀眼的青釉，色澤與後來的龍泉窯相類似。在北方，邢窯[1]燒的是白瓷，晶瑩雪亮，直接影響了定窯的工藝，是非常好看的雪白色瓷器。唐代還有很多窯燒造茶具瓷器，如浙江金華一帶的婺州窯、安徽淮南一帶的壽州窯、江西豐城一帶的洪州窯，以及湖南湘陰一帶的岳州窯。但是這些瓷窯的產品，質地比起越窯與邢窯就差，不是一個等級的，入不了品茶行家的青眼。

特別有意思的是，陸羽把南方的越窯跟北方的邢窯作比較，他說：「若邢瓷類銀，越瓷類玉，邢不如越一也；若邢瓷類雪，則越瓷類冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色綠，邢不如越三也。」他把當時最好的瓷器作了比較，給了三條理由，從瓷器本身來看，這是很奇怪的，但是從當時飲茶的具體情況來看，他強調「青則益茶」，認爲青瓷才能配合飲茶的審美感受，卻有其道理。南朝時期的越窯青瓷，青中發黃，還有點褐色，還達不到唐代之後的青綠色，過去大家推想這就是文獻中提到的「秘色瓷」，但是沒有實際的證據。法門寺地宮出土的唐僖宗供佛的茶具，以及隨帶的賬冊，明確記載是「秘色瓷」茶具，才讓我們確定秘色瓷就是越窯青瓷。慈溪、上虞這一帶，在上林湖區考古發掘的越窯青瓷，有完整器，更有大量碎瓷片，與法門寺地宮出土的秘色瓷完全相同，可以證實唐代皇室所用茶具就是越窯青瓷。在浙江博物館以及新建成的慈溪博物館，就能看到一大批越窯的青瓷，的確是釉色精美。然而，邢窯白瓷的製造工藝十分高超，瓷色雪白，造型也精美，爲什麼陸羽強調，邢窯不如越窯呢？

陸羽說，邢瓷非常漂亮，像銀器一樣，白色的，可是不如越瓷，因爲越瓷像玉一樣，銀不如玉。這麼一比，就不得了了。越窯的瓷器上了釉，釉比較厚潤，跟玉比較接近。中國人從古以來對玉都有特殊的愛好和尊敬，如果把玉和金銀相比，從來都是覺得金銀屬於次等。玉爲美石，是君子佩戴的，所以自古以來就把美石比作君子，而金銀是比較次的東西。這一直到漢朝都是非常清楚，玉是屬於王侯貴族的飾物，老百姓不准佩玉的。現在的考古發掘，在很多漢墓裡面發現金縷玉衣、銀縷玉衣，有許多墓都被盜過，金縷銀縷都沒有

[1] 邢窯在今河北邢台內丘、臨城兩縣境內，始燒於北朝，衰於五代，終於元代，唐代時爲制瓷業七大名窯之一，也是我國北方最早燒制白瓷的窯場。邢窯開創的獨特製瓷工藝和先進的燒造技術，改變了中國一向以青瓷爲主的局面，使得邢窯與越窯平分秋色，形成了南青北白、相互爭妍的兩大體系，爲唐以後白瓷的崛起和彩瓷的發展奠定了基礎。邢窯遺址是中國第三處出土唐三彩的窯址。定窯在今河北保定曲陽縣境內。（引者注）

了，玉片卻都還在，因爲老百姓拿著玉也不敢用，偷了沒用，可是黃金可以融化，查不出是贓物。玉是給王侯貴族的，屬於君主統治階級的，老百姓哪兒可以用玉啊！大家從小也聽過和氏璧的故事，卞和弄了一塊原石，說是美玉，君王都不相信，把他的腿都砍掉了。華夏民族這一點很有趣，貴重無過於玉，以美玉比擬君子。到了今天 21 世纪好像还是这样，大家还是把玉看得比金银高太多了，这也是中国文化传统，是在潜意识里面对珍宝的态度。陆羽说，邢瓷类银，再漂亮也比不上类玉的越瓷，只从瓷器工艺而言，似乎不成理由，但是放在文化意识脉络里，邢瓷再美，也输越瓷一筹，因为越瓷让人联想到君子如玉。

第二，他說，邢瓷類雪，越瓷類冰。越窯上了釉之後，釉色厚潤晶瑩，就像結了冰一樣，發亮的，是水的結晶體。要說冰比雪高一個級別，雖然是一個很奇怪的理由，但也是一個理由，是一個審美的選擇。第三個理由，纔是真正有客觀理由的，「邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色綠」。唐朝人做的茶，先做成茶餅、茶團，再密封起來，喝的時候刮掉外層，因爲怕它濕幹不勻，要用火烤，烤透了纔能碾末使用，茶到了這個時候其實已經是暗紅色的。倒進鍋裡烹煮之後，再盛到茶碗裡面，如果使用白色的茶碗，茶色呈暗紅色，發烏，不太賞心悅目。如果倒進青瓷碗裡面，茶色是綠的，就像大自然的千峰翠色。陸龜蒙寫過一首詩，講秘色越器，寫的是越窯的瓷器，「九秋風露越窯開，奪得千峰翠色來」。這就是越窯青瓷，說茶碗裡面蘊含了千峰翠色，這當然是詩的想像，但是很重要，非常形象地說出了越瓷在飲茶過程中提供的視覺美感，是唐朝家喻戶曉的道理。近三十年考古發現，如法門寺地宮出土的皇帝喝茶的茶具，就是越窯青瓷，符合陸羽的標準。

很多年以前，我們開過一次學術研討會，一位國家一級品茶師和我討論。我講陸羽喝茶強調越窯青瓷勝過邢窯白瓷的道理，他就不高興，跟我爭辯。他說，我們現在品茶，用的都是白瓷碗，才可以看到茶湯真正的顏色。若用青瓷，茶色都掩蓋掉了。我說，我講的不是 21 世紀，我講的是 8 世紀，是陸羽的時代，那時候制茶的工藝與現代不同，沒有達到現在的水平，茶色是比較昏暗發紅的，不像現在有各種未發酵與各色等級的發酵茶，茶色從嫩綠、鵝黃，到淡紅、紅褐，可以用純白的茶碗辨明茶湯。時代不同，是有一個歷史的進程。他堅持，茶就是茶，古代的茶與今天的茶都一樣，好茶的湯色就是好，劣質茶湯色就不好，要看就看茶湯，看茶湯就衹能用白瓷碗，青瓷絕對不行的。陸羽的說法全無道理，陸羽不懂茶！我這纔知道，原來有人只懂自己的專業，完全不懂歷史文化，不懂任何專業知識都有一個歷史的進程。品茶師講的道理，是 21 世紀的道理，完全不顧歷史發展的進程，厚誣古人。陸羽當然不是 21 世紀的人，不知道今天的科技發展，現在做茶花樣繁多，茶具五花八門，品評湯色的標準也大有發展。可是別忘了，陸羽的時代是陸羽的時代，距今一千多年，品茶的客觀條件與今天不同，何況他是茶具與茶儀的創始人呢。在陸羽心目中，通過「奪得千峰翠色來」的青瓷茶具，飲茶可以帶入一種心境，與大自然融爲一體。他在《茶經》中指出，岳州瓷、越瓷都是青的，「青則益茶」，這是他的基本判斷標準。

前幾年在湖南湘陰岳州窯考古，發現了一隻青瓷褐彩茶碗，這個茶碗很有意思，上面有兩個字，寫的是「茶碗」。茶碗就牽涉到了「茶」字出現的問題，茶字我們現在常用，但是「茶」這個字，唐朝之前是沒有的，《說文解字》裡面就沒有茶字，但是有荼字，表示什麼呢？在古代，茶還沒有成爲一個獨立的概念類別，它跟荼（苦菜）是同一個字，也就是屬於苦菜的一種。到唐朝的時候茶就獨立出來，跟荼分開了，出現了「茶」這個字。有人說陸羽發明瞭「茶」字，其實不是的。我們有資料證明，《開元文字音義》明確標出「茶」字，可知在陸羽之前就有茶這個字。顧炎武在《日知錄》裡也說，茶這個字在唐初就出現了。也就是說，到了唐朝的時候，茶飲越來越普遍，成了日常生活的要素，普遍到必須要有一個單獨的字來示意，不能再含糊籠統地稱之爲「荼」了。

除了對茶碗的規制提出審美標準，陸羽對飲茶所涉及的器具，在創製上也有諸多要求。他在《茶經》中詳列了這些茶具的製作方式，並且連帶賦予文化意義，以符合茶飲的儀式性規矩。陸羽創製的茶具，在當時

影響很大，成爲唐代後期飲茶的必備器具。在陝西扶風法門寺地宮的出土文物中，我們看到了一大批唐僖宗供佛的茶具，基本都符合陸羽《茶經》所列的規制，可見晚唐皇室飲茶已經採用了陸羽創製的器具，飲茶的程序也就按規按矩，會遵循一定的儀式。伴隨地宮文物一起出土的，還有一本賬冊，記載了每一件文物的名稱，所以我們可以作爲依據，與陸羽《茶經》一一對照。

法門寺地宮出土了一件鎏金的銀風爐，上面有八卦圖形。陸羽《茶經》「四之器」對風爐製作，從外形到銘刻文字與紋飾，有極爲詳盡的描述：

風爐，灰承。風爐以銅鐵鑄之，如古鼎形，厚三分，緣闊九分，令六分虛中，致其圬墁。凡三足，古文書二十一字。一足云“坎上巽下離於中」，一足云“體均五行去百疾」，一足云“聖唐滅胡明年鑄」。其三足之間，設三窗。底一窗以爲通飆漏燼之所。上並古文書六字，一窗之上書「伊公」 二字，一窗之上書「羹陸」二字，一窗之上書「氏茶」二字。所謂「伊公羹，陸氏茶」也。置墣峿於其內，設三格：其一格有翟焉，翟者火禽也，畫一卦曰離；其一格有彪焉，彪者風獸也，畫一卦曰巽；其一格有魚焉，魚者水蟲也，畫一卦曰坎。巽主風，離主火，坎主水，風能興火，火能熟水，故備其三卦焉。其飾，以連葩、垂蔓、曲水、方文之類。其爐，或鍛鐵爲之，或運泥爲之。其灰承，作三足鐵柈抬之。

陸羽講的風爐，是以銅鐵製成，而唐代皇室所用風爐，則是鎏金銀胎的器具，其間的差異，顯示了皇室用具的豪奢與尊貴，但是器形卻基本仿照陸羽的規制，沒有什麼不同。《茶經》對風爐的製作規定得很清楚，要把風爐的功能設計，顯示出五行八卦，符合天地自然運行的象徵要素。風爐造型模仿古鼎，鼎有三足，於是風爐也有三腳，每隻腳上刻有七個字，共二十一個字。其一云“坎上巽下離於中」，刻的是八卦，符合天地自然現象；其二云“體均五行去百疾」，表示五行相生相剋，可以通過茶飲而祛除百病；其三云“聖唐滅胡明年鑄」，則是標明風爐這種茶具的創製年代，明確顯示陸羽要昭示自己的發明版權，相當於現代人強調要尊重「智慧產權」一樣。

他還說了這個風爐要有三扇隔窗，每一扇有兩個古文字，一共六個字，就是「伊公[1]羹，陸氏茶」。這個設計也可以看出陸羽對自己的期許，從中顯示自己創製茶具的歷史地位，希望能夠媲美伊尹。陸羽拿自己跟伊尹對比，似乎有點自抬身價的意思，但也明確表示，自己創製茶具、提倡茶道，意義並不止於如何喝茶，而是希望飲茶有道，能夠對社會文化產生重大影響。伊尹是廚師出身，靠烹飪起家，受到重視，而能輔佐商湯，安邦定國，成就一番偉大的事業。陸羽以之作爲榜樣，當然是見賢思齊，反映了自己創製茶器的驕傲，有著很高的心氣。

法門寺地宮還發現了一個鎏金鴻雁流雲紋銀茶碾子，是把茶餅碾碎的器具。唐朝人飲茶的習慣，是先把茶餅掰碎，再放入碾中磨成粉末，然後才烹製茶湯。飲茶的程序，像我們現在喝普洱茶，拿到一塊茶餅要先掰開弄碎，才好泡製茶湯，衹是唐代還要碾成茶末，像日本人喝的抹茶。因此，茶碾是必要的茶具。按照陸羽《茶經》，茶碾的製作也是有規範的：

碾，以橘木爲之，次以梨、桑、桐、柘爲之。內圓而外方。內圓備於運行也，外方制其傾危也。內容墮而外無餘。木墮，形如車輪，不輻而軸焉。長九寸，闊一寸七分。墮徑三寸八分，中厚一寸，邊厚半寸，軸中方而執圓。

陸羽說的茶碾是木頭做的，質地雖然有講究，但簡樸適用，不求華麗，而法門寺出土的是「鎏金鴻雁流雲紋銀茶碾子」，精美異常，極其貴重，符合皇家身份，但其基本形制與構造，和陸羽所說的是雷同的。

陸羽《茶經》還講到「羅合」，是碾茶之後所需的茶具。茶餅碾完以後，茶末並不均勻，要放在茶羅裡面篩，篩出來的茶末就很均勻，可以盛在盒子裡，以備烹煮。在法門寺地宮裡面發現了「鎏金飛天僊鶴紋壺

[1] 伊公即伊尹，曾以烹調之道喻治國之理向商湯進言，得商湯重用。後助湯伐夏桀，被尊爲阿衡。伊尹創立的「五味調和說」與「火候論」，至今仍是中國烹飪的不變之規，被後世尊爲」廚師之祖」。（引者注）

門座銀茶羅子[1]」，是鎏金銀胎的貴重茶器，背後還有很清楚的鏤刻銘文：「咸通十年，文思院造，銀金花茶羅子一副，全共重卅七兩。匠臣邵元，審作官臣李師存，判官高品臣吳弘慤，使臣能順。」《茶經》講羅與盒的製作：「羅末，以合蓋貯之，以則置合中。用巨竹剖而屈之，以紗絹衣之。其合以竹節爲之，或屈杉以漆之。高三寸，蓋一寸，底二寸，口徑四寸。」羅是用巨竹剖開製作，上面覆以紗絹，過濾極細的茶末。盒是用竹節或杉木製成，用來盛取篩過的茶末。陸羽製定的羅合，是用巨竹或杉木製作，取材容易，人人可以倣法。到了皇室用具，就大爲講究，棄竹木而用金銀，變簡樸爲奢華。法門寺地宮出土的茶羅子，是貴重的鎏金銀器，並飾以「飛天僊鶴紋」，不是一般人使用的，但其規制依舊沿用陸羽的設計。

法門寺地宮出土的文物種類繁多，基本上就是唐代皇室供奉佛骨的精品。當時供奉在地宮裡，每過五六十年都要請出佛骨，也把皇室供奉的寶貝拿出來，在長安城滿街遊行。當此遊行盛典，信徒們蜂擁而來，真是一境若狂。唐僖宗奉請佛骨之後，把供品封入地宮。再後來唐朝就亡了，所有的皇室珍品，包括唐僖宗供佛的茶具，就永遠埋在地宮裡面了。所以，法門寺地宮出土的文物，顯示晚唐皇室所用茶具沿用了陸羽創造的規制，顯然也沿用了《茶經》所列出的茶儀。

㈢名茶與名水

除了茶具以外，陸羽對水也很有講究，他是最早講茶飲必須要用好水的人，可能還著有《水品》一書，可惜散佚掉了（見《湖州府誌》）。《茶經》說飲茶要懂水：「其水，用山水上，江水中，井水下。」這個標準非常清楚，就是山泉水最好，其次是流動的江水，最差的是靜止不動的井水。他還做了詳細的說明：

其山水，揀乳泉、石池慢流者上；其瀑湧湍漱，勿食之，久食令人有頸疾。又多別流於山谷者，澄浸不泄，自火天至霜降以前，或潛龍蓄毒於其間，飲者可決之，以流其惡，使新泉涓涓然，酌之。其江水取去人遠者，井取汲多者。

也就是，飲茶最好用山泉水，或潺潺流動的山澗或澄澈的活水。瀑布與湍急的水不可用，喝多了會生病，因爲水源有問題，雖然是流動的，但是挾泥沙以俱下，很不可靠。還有一些山中的積水，是聚集不散的，在夏季可能有毒蛇蛟龍散放毒素，最好也不用。真要使用，必須決其堰塞，讓污濁的毒素排出，使水泉涓涓，才可取水。實在沒辦法，得不到山泉水的時候，只好去取遠離人跡的江水，因爲沒有污染。井水則用經常有人汲取的，關鍵是不要死水，要活水。

有關陸羽評水的資料，晚唐張又新的《煎茶水記》有所記錄，但是否真是陸羽的品評，還是張又新假託陸羽編造的故事，歷代都有質疑。不過，《煎茶水記》的記載還是很重要的，因爲它顯示到了晚唐，人們已經很清楚品茶必須鑒水的道理，而且把全國的名泉好水都記錄下來了。這當然是陸羽講究用水道理的影響，只不過陸羽品水的書失散了，我們不知道陸羽品水的確實情況，只知道相關的傳說。《煎茶水記》裡面說到，劉伯芻懂得品茶鑒水，記錄了全國最好的七種水：「揚子江南零水第一；無錫惠山寺石泉水第二；蘇州虎丘寺石泉水第三；丹陽縣觀音寺水第四；揚州大明寺水第五；吳松江水第六；淮水最下，第七。」這七種名水，基本都在江淮一帶，揚子江南零水在今天的鎮江，惠山泉水在無錫，也就是名曲《二泉映月》提及的天下第二泉。有趣的是吳松（淞）江水居然也是天下名水，我不知道諸位敢不敢喝吳淞江（也就是蘇州河）的水，不過，這裡面反映了一個重要的歷史問題，吳松江水在唐朝一定是很好的飲用水，一千多年下來，是我們後人把它污染了。研究環境史的人，可以把這資料拿來用一用，很有意思的。

按照劉伯芻的這張名單，張又新一一試過，認爲確實如此。不過，他自己又添加了一些意見，說經過富

[1] 鎏金僊人駕鶴紋壺門座茶羅子。茶羅子，即茶篩子，碾出的茶末要過羅篩茶，羅的出現是人們對茶末細度有更高要求的結果。（引者注）

春江桐廬嚴子陵釣台時，取清澈的江水煎茶，發現其鮮馥芳香遠過揚子江南零水，大爲讚揚。後來又發現，永嘉的僊岩瀑布（當指雁蕩山之龍湫瀑布）也是水質佳美，不輸天下第一南零水。張又新舉桐廬富春江水與僊岩瀑布水爲例，以爲品質超過天下第一的揚子江南零水，這樣的個人品水經驗，影響了他品評的標準，認爲急湍與瀑布水都非常佳美，與陸羽的論斷不同。

張又新還說，他後來發現《煮茶記》中記載了陸羽品水的故事，並且自定天下二十處名水：

廬山康王谷水簾水第一；無錫縣惠山寺石泉水第二；蘄州蘭溪石下水第三；峽州扇子山下有石突然，泄水獨清冷，狀如龜形，俗雲蝦蟆口水第四；蘇州虎丘寺石泉水第五；廬山招賢寺下方橋潭水第六；揚子江南零水第七；洪州西山西東瀑布水第八；唐州柏岩縣淮水源（淮水亦佳）第九；廬州龍池山嶺水第十；丹陽縣觀音寺水十一；揚州大明寺水十二；漢江金州上游中零水（水苦）十三；歸州玉虛洞下香溪水十四；商州武關西洛水（未嘗泥）十五；吳松江水十六；天台山西南峰千丈瀑布水十七；郴州圓泉水十八；桐廬嚴陵灘水十九；雪水（用雪不可太冷）二十。

這個所謂的陸羽品水名單，列廬山康王谷水簾水第一，無錫縣惠山寺石泉水第二，蘇州虎丘水第五，揚子江南零水第七，吳松江水落到第十六名。看起來洋洋灑灑，可是名單很有問題，歐陽修曾寫過兩篇文章駁斥張又新，說這份陸羽品水名單是瞎編的，因爲陸羽指出瀑布水挾泥沙而下，叫我們不要喝瀑布水；張又新的名單卻一口氣列了廬山康王谷水簾水、洪州西山西東瀑布水、天台山西南峰千丈瀑布水，與陸羽的品鑒標準大相逕庭。歐陽修認爲張又新有詐欺之嫌，說他是「妄狂險譎之士，其言難信」。明代田藝蘅的《煮泉小品》也探討了陸羽的品水標準，批評所謂的陸羽名單是捏造的。認真查證起來，我們發現這個張又新的花樣很多，是有故作玄虛之處。他沒有直說發現陸羽著作，他說的是發現了一本雜記，其中有《煮茶記》，記錄了陸羽親自列出的天下二十處名水這樣一份名單。不過，他還說此書記載了陸羽品嚐揚子江南零水的故事，其中明確指出陸羽「善於茶，蓋天下聞名」，又說揚子江南零水「殊絕」，陸羽品嚐南零水是「今日二妙千載一遇」，意思非常清楚：陸羽品茶天下第一，南零水也是天下第一。怎麼等到陸羽列出天下名水的時候，揚子江南零水變成天下第七了呢？編故事編得前後矛盾，難怪惹出歐陽修的批評。

唐朝的時候民間有句俗諺：「揚子江心水，蒙山頂上茶。」天下第一水，是揚子江心水，天下第一茶，是蒙山頂上茶。揚子江心水是什麼呢？就是揚子江心的南零水，又稱中泠泉。宋徽宗《大觀茶論》裡說：「古人第水，雖曰中泠、惠山爲上，然人相去之遠近，似不常得。」這個揚子江心的中泠泉，現在已經不在江心，而在長江南岸的鎮江，我曾去考察過。這是因爲長江水常年向北岸沖刷，南岸就一直淤積，江流向北移動，所以，不但中泠泉南零水今天在南岸的鎮江，連本來在江心的金山寺也成了鎮江的一部分。現在的南零水因爲泥沙淤積，或許還有江水污染的問題，已經成了一潭泥沼，當中咕嘟咕嘟地冒水泡，可見底下有個泉眼，但是沒有人敢用來泡茶了。

天下第一蒙頂茶又是怎麼回事呢？今天大多數人都沒聽過蒙頂茶，對於蒙山頂上茶在唐朝的輝煌歷史，完全不知道了，因爲蒙頂山茶到宋朝以後，就開始衰落，到了元明期間，連大多數文人雅士都沒聽過，成了明日黃花。陸羽《茶經》記述全國茶葉產地，首先列了山南的峽州，也就是今天的宜昌一帶，或許是因爲他成長在湖北竟陵，熟悉地望。峽州產的茶，在唐朝名列上品，而且名目眾多，如碧澗、明月、芳蕊、茱萸寮、小江源等等。他也提到劍南道的雅州，指出蒙山所在的名山地區產茶，不過，他似乎並不看好蒙山茶的品質。倒是唐代李吉甫《元和郡縣圖誌》說到貢茶，明確指出：「嚴道縣（在今天雅安一帶）蒙山，在縣南十里，今每歲貢茶，爲蜀之最。」李肇《唐國史補》則是這麼說的：「風俗貴茶，茶之名品益眾。劍南有蒙頂石花，或小方，或散芽，號爲第一。湖州有顧渚之紫筍。東川有神泉小團、昌明、獸目。峽州有碧澗、明月、芳蕊、茱萸寮。……而浮梁之商貨不在焉。」唐代俗諺「蒙頂第一，顧渚第二」「揚子江心水，蒙山頂上茶」，跟

這些當時的記載是符合的。孟郊也寫過一首詩，《憑周況先輩於朝賢乞茶》，講想得點蒙頂好茶喝喝，卻又無緣到手，只好託人去乞討：「道意勿乏味，心緒病無蹤。蒙茗玉花盡，越甌荷葉空。錦水有鮮色，蜀山繞芳叢。雲根才翦綠，印縫已霏紅。曾向貴人得，最將詩叟同。幸爲乞寄來，救此病劣躬。」

到了元明，大多數人，包括江南講究喝茶的文人雅士都沒聽過蒙頂茶了，萬曆年間茶人許次紓在《茶疏》中指出：「古今論茶，必首蒙頂。蒙頂山，蜀雅州之山也，往常產，今不復有。即有之，彼中夷人專之，不復出山。蜀中尚不得，何能至中原、江南也？」可見蒙頂茶早已喪失了天下第一的位置。

白居易的長詩《琵琶行》說到浮梁地區產茶：「商人重利輕別離，前月浮梁買茶去。去來江口守空船，繞船月明江水寒。」到浮梁販茶的商人，是俗不可耐的市儈，對於「名屬教坊第一部」「妝成每被秋娘妒」的琵琶女，毫無憐香惜玉之心，讓貶謫江州的白居易感慨不已，覺得「同是天涯淪落人，相逢何必曾相識」。這首詩提到茶商到浮梁去買茶，頗有不屑的口氣，放回到唐代飲茶的風習來看，就是個暗喻，因爲浮梁茶在唐朝是大路貨，屬於最普遍，同時也是等級最次的大眾飲用商品，排不上名品之列，入不了品茶人士的法眼。到浮梁去買茶的商人當然是唯利是圖，爲錢財奔走的市儈，不會懂得憐香惜玉的。據《元和郡縣圖誌》（西元 813 年成書），浮梁縣設置於武德五年，名新平，後廢，開元四年再置，改名新昌，天寶元年改名浮梁，「每歲出茶七百萬馱，稅十五餘萬貫」。可見浮梁茶產量之大。唐代楊華的《膳夫經手錄》指出，蜀茶與浮梁茶產量大，是當時通行的商品：「惟蜀茶南走百越，北臨五湖，皆自固其芳香，滋味不變，由此尤可重之。自谷雨已後，歲取數百萬斤。散落東下，其爲功德也如此。饒州浮梁，今關西、山東，閭閻村落，皆吃之。纍日不食猶得，不得一日無茶也。其於濟人，百倍於蜀茶，然味不長於蜀茶。」反映了唐代茶葉供應情況，主要的量產商品茶是蜀茶及浮梁茶。蜀茶流佈到長江流域及南方，仍然滋味芳香，浮梁茶傳佈更廣，甚至流行在黃河流域，遍及整個北方。然而，說到質量與滋味，則浮梁茶不及蜀茶，算是最下等的。

在白居易心中，浮梁茶屬於下品，浮梁茶商是市儈，那麼，他喜歡喝什麼茶呢？在《春盡日》一詩中，他寫道：「醉對數叢紅芍葯，渴嘗一碗綠昌明。」原來他欣賞的是東川的昌明茶，產地是在今天的北川一帶，是蜀茶中的佼佼者。白居易晚年寫過一首《琴茶》：「兀兀寄形群動內，陶陶任性一生間。自拋官後春多醉，不讀書來老更閑。琴裡知聞唯淥水，茶中故舊是蒙山。窮通行止長相伴，誰道吾今相與還。」道出退休之後閑居的樂趣，喝酒發呆，彈琴飲茶，過起無憂無慮的神僊生活，飲的則是天下第一的蒙頂茶。

我們知道，唐朝人標榜的名茶，跟我們今天崇尚的名茶是不一樣的。歷史變遷以及風尚轉向，都會影響人們對品味的追求，甚至改變口味的愛好。唐代最著名的蒙頂茶、顧渚茶、碧澗茶，是現代人鮮爲聽聞的，而當今流行的龍井茶、碧螺春、大紅袍、凍頂烏龍，則在唐朝尚未出現。陸羽在《茶經》中講的茶產地，基本上都是他去過的地方，屬於實地調查得來的知識，主要是南方地區，從陝南、湖北、湖南，沿著長江一直下來。他還曾長住湖州與天目山一帶的苕溪，對江南的情況十分清楚。他講到峽州的茶屬於上等，其中就有今天鮮有人知的碧澗茶，而碧澗茶一直到明朝都還是非常有名的。明末筆記《金沙細唾》有一個記載，說到明末民變的時候，天下大亂，清軍南侵，江南的世家受到衝擊，出現奴變、僕變，就是奴僕造反的事件。許多江南大族，奴僕上百成千，這個時候開始鬧翻身。有一豪族的主人家，喜歡喝碧澗茶，經常要奴僕奔波到湖北去運購過來，奴僕翻身造反了，把主人拖到街上，打翻在地，還指斥說，你一天到晚要喝碧澗茶，煮得不好還責罵我們，今天我們也讓你喝喝碧澗茶！就把小便裝進茶壺，灌到主人嘴裡面。可以從這個資料看出，到了明朝末年，碧澗茶還是備受追捧的名茶。

㈣喝茶的講究

陸羽強調茶有本色，反對茶飲中胡亂加料。當時流行怎麼喝茶呢？《茶經》記載：「或用蔥、姜、棗、

橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或揚令滑，或煮去沫。斯溝渠間棄水耳，而習俗不已。」這種喝茶的方法，是過去把茶當草藥煮湯的習慣，有點像今天廣東人喝的涼茶。陸羽堅決反對這種喝法，斥之爲陰溝裡的棄水，是庸俗低下的飲茶法。這是因爲他創製了茶具，製定了茶儀，發展了茶道，把喝茶提陞到審美的精神領域，講究細膩精純的茶飲之風。陸羽茶道之建立，開始了歷代講求茶有本色、茶有真香、茶有至味的傳統，成爲高雅之士喝茶的主流風格。宋代蔡襄《茶錄》就說：「茶有真香，而入貢者微以龍腦和膏，欲助其香。建安民間試茶，皆不入香，恐奪其真。若烹點之際，又雜珍果香草，其奪異甚，正當不用。」明代顧元慶、錢椿年的《茶譜》，依然強調這個高雅傳統，說：「茶有真香，有佳味，有正色。烹點之際，不宜以珍果、香草雜之。奪其香者，松子、柑橙、杏仁、蓮心、木香、梅花、茉莉、薔薇、木樨之類是也。奪其味者，牛乳、番桃、荔枝、圓眼、水梨、枇杷之類是也。奪其色者，柿餅、膠棗、火桃、楊梅、橙橘之類是也。凡飲佳茶，去果方覺清絕，雜之則無辨矣。」由此亦可見，自從陸羽強調本色茶飲之後，所謂「清茶一杯」，成爲喝茶的主流。然而，雅有雅的喝茶法，俗有俗的喝茶法。俗法喝茶，加香加果，在後世並未完全消失，仍然在廣大群眾及不同地域有其市場，可算是中國飲茶多元化的現象。

陸羽《茶經》極爲講究喝茶的程序與規矩，因此，特別提到「茶有九難」：「一曰造，二曰別，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰飲。」又仔細說明：「陰采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非別也；膻鼎腥甌，非器也；膏薪庖炭，非火也；飛湍壅潦，非水也；外熟內生，非炙也；碧粉縹塵，非末也；操艱攪遽，非煮也；夏興冬廢，非飲也。」我把這段說明譯成白話：「陰天採摘，夜裡焙制，算不上製造；僅憑口嚼舌嘗與嗅氣辨香，算不上鑒別；膻腻的爐鼎與腥染的甌碗，算不上器具；油脂重的薪柴，算不上用火；激流急湍與壅塞死水，算不上擇水；茶餅外熟內生，算不上炙烤；茶末碾得過細，像粉末飄塵，算不上碾末；煮茶操作生硬，攪動急促，算不上烹煮；夏天喝茶，冬天不喝，算不上飲嘗。」可見陸羽非常挑剔，從茶葉採摘到擇優製作，从使用茶具到用火用水，如何烤茶饼，如何碾磨茶末，如何烹煮茶汤，以及四季如何饮茶，都是学问。喝一盞好茶，在陆羽看来，需要澄心静虑，全神贯注，是非常不容易的。

陸羽設計茶席，強調簡樸之道，並且還規定了人數。他說，喝茶「其碗數三。次之者，碗數五。若坐客數至五，行三碗；至七，行五碗」。也就是說，最適當的茶席，衹有三個人，其次五人，而且五個人只給三碗茶。實在沒辦法，有七個人來了，就給五碗茶。今天你去日本，如果應邀參加茶道師的正式茶席，一定還是三個人，而且三個人只用同一個碗。可以看出，日本茶道的這個規矩，就是陸羽定下來的。道理很簡單，就是陸羽說的「茶性儉，最宜精行儉德之人」。讓你在參加茶席，進入茶飲天地之時，心靈平靜，達到身心和諧的狀態，從審美領域進入道德提陞的境界。

《茶經》論及烹茶，將茶湯傾入茶碗，是這樣形容的：「凡酌，置諸碗，令沫餑均。沫餑，湯之華也。華之薄者曰沫，厚者曰餑。細輕者曰花，如棗花漂漂然於環池之上；又如回潭曲渚青萍之始生；又如晴天爽朗有浮雲鱗然。其沫者，若綠錢浮於水渭，又如菊英墮於鐏俎之中。餑者，以滓煮之，及沸，則重華累沫，皤皤然若積雪耳。」譯成白話，就是：「飲酌之時，茶湯倒進碗裡，要讓沫餑均勻。沫餑，就是茶湯的精華。精華薄的，稱之爲沫；精華厚的，稱之爲餑。細輕的稱爲花，就像棗花漂浮在圓形的池塘上；又像曲折迴環的潭水新生了青青的浮萍；又像爽朗的晴天點綴著鱗狀的浮雲。茶湯的沫，有如水邊浮著綠色的萍錢，又如菊花落在杯中。茶湯的餑，是以茶滓煮的，煮沸之後，纍積層層白沫，皤皤如白雪。」由此可以看出，唐宋時期飲茶，講究茶湯上有沫餑，以爲沫餑是茶的精華。這種概念應該來自提煉醍醐的過程，從牛奶擊拂成酥油，由生酥成熟酥，再提煉熟酥的精華成爲醍醐。如此，啜飲沫餑就是啜飲茶之精華，在味覺上是一種精緻的享受，在精神體會上則在啜飲之中上升到審美的境界。再加上沫餑漂浮在茶湯上的視覺美感，讓人聯想到藍天白雲，晴空爽朗，與天地自然融爲一體，通過茶飲進入了天人合一的感悟。從唐代到宋代，飲茶過程重

視沫餑的風尚，更上一層樓，把拉花的技藝發展到妙理精微的境地，我在《古人飲茶要拉花》（見《書城》雜誌 2014 年 6 月號）一文中已經詳細討論過，這裡就不再複述了。

陸羽創製茶道，提倡茶飲的審美追求，爲喝茶奠定了規矩，成爲精神世界修持的法門，不但規劃出中國茶飲的歷史進程，也直接影響韓國與日本，之後還擴散到全世界。中國歷史悠久，幅員廣大，人口眾多，因此，陸羽的茶道雖然在理念上提供了飲茶的審美之道，在歷代具體飲茶的實踐上，卻並不能囊括各種各樣的飲茶方式。隨著時間的演變、地域的不同與社會群體的階級差異，中國有多元多樣的喝茶方法。宮廷有宮廷喝茶的方法，士大夫有士大夫的喝茶法，寺院有自己的清規與儀式，老百姓也有老百姓的喝茶法，而且都有其歷史傳承與各自的道理，並隨著歷史的演化而有所發展。歷史的演進，總會適應「眾口難調」的情況，生發各種支脈，讓我們發現各地發展出來的擂茶、酥油茶、奶茶，乃至於泡沫紅茶之類。回顧茶飲歷史，最重要的是，喝茶的方式可以不同，但是萬變不離其宗，飲茶之道是陸羽首創，而且賦予了精神境界的審美追求。

茶人的修養[1]

——來自陸羽《茶經》的啟示

周重林[2]

陶淵明不懂音律，但他覺得琴雅，家中有一張無絃琴，每次喝完酒，便在無絃琴上來回拔，「樂琴書以消憂」。對來訪的客人，不論是誰，衹要有酒，他一定擺酒待客。他如果先喝醉了，就告訴客人說：「我醉了，要去睡個覺，你可以走了。」

自孔夫子倡導琴有助於樂教以來，後世許多不彈琴的士大夫家裡，也會擺放琴以體現自己對教養的重視。

蘇東坡不解棋，卻喜歡聽落子聲。在古松流水間，聽棋敲盤，自怡自得。呂行甫不會書寫，但喜歡藏墨。東坡說，蔡襄老病不能飲茶，但經常烹茶玩玩。

日本漢學家青木正兒觀看明末清初王鐸的書法，胸中會湧起一股和諧愉悅之情。明人作畫，多爲稻粱謀，祝枝山、唐伯虎、徐文長都把書畫換作了酒錢，這可悲嗎？

也許並非如此。王鐸說用自己賣字換的錢，買了米養家，所購之墨卻很糟糕，加上寫字的時候，孩子在一邊玩耍，大哭大鬧，就有些煩，但書寫還是要繼續下去，是不是？

我們總是以爲，琴棋書畫沾不上半點煙火氣息，但王鐸的現實卻是大部分人的現實。並非在深山、在松濤雲影中揮灑出來的纔是藝術。想想，現在中年的寫作者，哪一個不是在王鐸的狀態下創作呢？

現實中，還有更過分的：

「你所做的事情到底有什麼用？」

「又不能當飯吃！」

遠在一千多年前，《歷代名畫記》的作者張彥遠（815—907）就面對過這樣的處境，家人抱怨他爲了收藏書畫，弄得破衣粗食：「終日爲無益之事，竟何補哉？」

張彥遠回答說：「若復不爲無益之事，則安能悅有涯之生」。

當代美術史家范景中評價張彥遠的這十六個字，並揣摩出非常重要的發現：「似乎是整個文明史上第一次對藝術表達了一種超物質目的的觀念，暗示出一種倫理的哲學：藝術是一切人類成就的典範，因此可以修正道德價值的尺度；簡言之，藝術由於可以淨化身心，因此能夠成爲對抗野蠻、對抗低俗的解毒劑。」

張彥遠從愛好到癡癖，「每清晨閑景，竹窗松軒，以千乘爲輕，以一瓢爲倦，身外之累，且無長物，唯書與畫猶未忘情」。

讀書人，正是在俗事纏身之中，才把琴棋書畫發展成從器而道的精神史。琴棋書畫既是物質的，又是精神的，更是脫俗的。

青木正兒在考證中國「琴棋書畫」起源的時候說：「粗略回顧一下這一自成體系的熟語的變遷，四者都作爲文雅藝術，被約定俗成地暗指爲知識階層的精神史。最早被開始熟用的是『琴書』一詞，『書』所指的『書籍』大約是其原義。讀書累了則鼓琴解悶，這一生活常態大概是產生這一熟語的原因。讀書本是知識分子的主要特長，作爲第二特長，學琴就成了最受重視的風習。這從『琴書』并稱自可窺見。後來，『琴書』的『書』意謂書藝，反映了書法成爲緊繼琴藝後與知識分子密不可分的生活內容而廣受重視。於是同氣相求，

---

[1] 本文選自周重林所著的《茶之基本：陸羽〈茶經〉啟示》，《茶人的修養》爲該書前言。（引者注）

[2] 作者簡介：周重林，著名茶文化學者，作家。雲南茶官方代言人，雲南茶文化研究領軍者。代表作有《茶葉戰爭》《普洱熟茶教科書》《茶之基本：陸羽〈茶經〉啟示》等。主編出版《天下普洱》，策劃謀寫《雲南茶典》，創辦《普洱》雜誌，擔任執行主編。國家文物局項目《茶馬古道文化線路研究報告》主要撰稿人之一。被譽爲卓越的茶文化研究者與傳播者。（引者注）

琴藝邀請了棋藝，棋藝招徠了畫藝，至此琴棋書畫并稱，一起代表著知識分子的雅游。」

在唐代，比張彥遠早一些年出生的陸羽（733—約 804），同樣在爲知識分子的癡癖做努力。然而茶與畫相比有著很大的不同，陸羽所面對的困難是，茶在當時還衹是某種提神的小眾飲品，因爲僧人的推廣才流行起來。封演在《封氏聞見記》裡說，開元年間，泰山靈岩寺有位稱降魔師的和尚大力提倡禪宗，和尚們坐禪時不能打瞌睡，不吃晚飯，但可以喝茶。和尚們各自攜帶著茶，到什麼地方都煮茶喝。從此，人們互相倣傚，喝茶就成了風俗。從鄒、齊、滄、棣等州，直到京城，城鎮裡大都開設店舖煮茶賣，不管是僧道，還是世俗之人，都付錢取茶喝。茶葉從江淮一帶運來，運茶的車船接連不斷，存放處的茶葉堆積得像小山，品種數量很多。

在陸羽所處的時代，詩人對茶的書寫遠遠不及畫的萬分之一。陸羽如果要把泡茶、品茶陞格爲高雅的藝術，至少要做到以下兩點：

第一，茶作爲一種來源很正統的飲品，能被雅文化的主要群體普遍接受。

第二，賦予茶教化的意義，能夠讓人「附庸風雅」。

陸羽首先做的事情是爲「茶」正名，從「蔎」「檟」「荈」「荼」「蓻」這樣的稱謂中尋找「茶」的家族淵源，使世人相信茶有其歷史，而不是訓詁學家設下的思維陷阱。緊接著，陸羽追憶了在品茶鏈上的人，遠追神農、伊尹，近溯杜育、王肅，飲茶史也就徐徐展開。

檟，《爾雅》解釋說是「苦荼」。郭璞在爲《爾雅》中的「檟」作注時，加了一句：「早取爲茶，晚取爲荈，或一曰蓻，蜀人名之苦荼。」小字一行，讓茶的身份因時令而明確起來，「荈」是荼的芽，而「蓻」是荼的老葉。陸羽對這些字做了詳細的區別，「其味甘，檟也；不甘而苦，蓻也；啜苦咽甘，茶也」[1]。

歷代都有人根據隻言片語來尋找茶曾經留給生活的痕跡，但都遠遠不及杜育《蓻賦》所帶來的這種格局，不如其令人滿心喜悅。

靈山惟岳，奇產所鍾。
瞻彼卷阿[2]，實曰夕陽。
厥生蓻草，彌谷被崗。
承豐壤之滋潤，受甘露之霄降。
月惟初秋，農功少休。
結偶同旅，是采是求。
水則岷方之注，挹彼清流。
器擇陶簡，出自東甌。
酌之以匏，取式公劉。
惟茲初成，沫沈（同「沉」）華浮。
煥如積雪，曄若春敷。
若乃淳染真辰，色績清霜，□□□□，白黃若虛。
調神和內，倦解慵除。（□爲佚文[3]）

《蓻賦》完整的敘述，奠定了陸羽茶學的基礎。《蓻賦》記載了茶的生長環境、種植的地理條件、採摘時令、泡茶的人群、茶具、茶湯的顏色以及品茶的感受，最後以茶的功效結尾。

晚摘爲蓻，吃的是葉子，而不是茶芽，這是時令。《蓻賦》爲飲茶做了許多開創性的工作：強調天然地

[1] 見《茶經・五之煮》。（引者注）
[2] 卷阿（quán ē），出自《詩經・大雅・卷阿》，指山陵、山角。（引者注）
[3] 有說是「氤氳馨香」。（引者注）

理環境的重要（靈山、卷阿、豐壤、甘露）、泡茶工具的選擇（陶簡、公劉匏），細緻描寫了茶湯的特點（華浮、積雪、春敷、清霜），擇水（岷方之注、清流），功用（調神和內）。

唐之前的飲茶史，陸羽耗費了很多時間去考證，但那些隻言片語衹能縫補出一個小章節。杜育是開拓者，而陸羽是集大成者。《茶經》甫一面市，就獲得了極大的關注。陸羽還在世的時候，就被尊爲「茶神」，被賣茶人供奉，與他的偶像廚神伊尹一道調劑著華夏飲食的神經。

陸羽對茶的第二大改造在於工具。因爲藝術依賴於工具，工具又會在不同的人手中發揮出截然不同的效果，這些工具就是後世總結的「陸氏二十四器」，也是陸羽真正的創造。

茶之法皆在二十四器中，這是封演在唐代的認知，也是我們今天的認知。這些器具來自廚房、酒桌、祭台、書房，但經過陸羽的改造後，都衹有一個名字：茶器。這太容易理解了，書畫需要筆墨紙硯，對弈需要棋子與棋盤，彈琴需要琴與琴台。傳聞琴亦是神農所作，長三尺六寸，象徵三百六十日；上圓下方，法天地。《白虎通》說：「琴以禁製婬邪，正人心也。」陸羽規制茶的器具，以飲茶來倡導君子之風，「精行儉德」[1]「目擊而道存」[2]。

二十四器的規模就足以令普通家庭望而生畏，注定了這衹能是大戶人家的配備。這些全新的茶器，因茶而生，是爲把茶從世俗的吃法中解放出來。具體說來，《茶經》裡記錄的各種飲茶法，都可以簡單歸納爲兩種：混飲與清飲。混飲，就是把茶與其他吃的混在一起煮，是謂「茗粥」，喫茶是爲了補充熱量。清飲就是只飲茶，茶是唯一的主角，飲茶爲了提神。

在飲茶之前，陸羽會把繪有茶源、茶具、製法、茶器、泡法、茶事與產地的掛畫準備好，讓來的人知曉茶的來源、茶器的用途，引導大家去欣賞茶餅，教大家體會茶味層次。聽起來很耳熟，對嗎？這個場景就像今天的人去參加的某場茶會，陳列展架、產品以及產品手冊都會告訴你茶產自何處，主持人會引導觀眾充分感受茶滋味……這些方式方法，其實都是陸羽的遺產。如今產茶地多了很多，制茶法變了很多，但核心的儀式從未發生過變化。這當然是陸羽了不起的地方，他貢獻了一整套認知茶的方法論。

《茶經》是什麼？就是茶的秩序。陸羽說某地的茶好，我們便說某茶地的茶好。陸羽說喝茶最好三四人一桌，我們便三四人一桌。他說要先賞茶，於是我們賞茶。他說要賞器，於是我們賞器。他說要鑒水，於是我們鑒水。他說茶有迴甘才好，於是迴甘成爲我們品茶的重要感受。

陸羽生在一個酒氣沖天的唐代，他的同道並不多。與他唱和最多的皎然，是個和尚。和尚愛茶，最根本的動因是寺院禁酒，茶這種比中藥藥飲更有癮頭及品飲價值的植物才被空前放大，喝茶可以使人坐禪的時候不打瞌睡。

皎然宣稱：「俗人多泛酒，誰解助茶香。」俗人飲酒，雅士喝茶，這是新名士論。鄭板橋有一副對聯說：「從來名士能評水，自古高僧愛斗茶。」這都是對陸羽茶道藝術的有力回應。封演在《封氏聞見記》裡說，士大夫階層飲茶之風，始於陸羽。「楚人陸鴻漸爲《茶論》，說茶之功效並煎茶炙茶之法，造茶具二十四事以都統籠貯之。遠近傾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鴻漸之論廣潤色之。於是茶道大行，王公朝士無不飲者。」

陸羽之後的「茶」，確實變成了一門藝術，成爲與「琴棋書畫」相匹配的雅文化。揚之水在《「琴棋書畫」圖演變小史》裡說，「琴棋書畫」四事合成經歷了數百年的時間，風氣肇始於宋代宮廷。王明清在《揮麈錄》中提到，皇宮會寧殿有八閣東西對列，每閣各具名稱，分別是琴、棋、書、畫、茶、丹、經、香，宋

[1] 見《茶經・一之源》：茶之爲用，味至寒，爲飲，最宜精行儉德之人。（引者注）

[2] 見《莊子・外篇・田子方》：子路曰：「吾子欲見溫伯雪子久矣。見之而不言，何邪？」仲尼曰：「若夫人者，目擊而道存矣，亦不可以容聲矣！」孔子見到溫伯雪子後，沒有同他談話，通過觀察其外表及舉止風度，就瞭解了他的道德修養了。後以「目擊道存」指眼光一觸及，便知「道」之所在，形容悟性好。（引者注）

高宗以雅文化怡情養性，並在宮廷教授相關技術，宮女的基本修養全在「八術」，正所謂「伊朱弦之雅器，含太古之遺美」。

「喝茶便雅」是宋人常見的觀點，宋徽宗號召有錢人多喝點茶，脫脫俗氣，「天下之士，勵志清白，競爲閑暇修索之玩，莫不碎玉鏘金，啜英咀華，較筐篋之精，爭鑒裁之別」。爲此，他專門寫了一本喝茶指南《大觀茶論》。

明皇子朱權，爲了喝茶，專門發明瞭煮茶灶台，同樣寫了一本茶書，在南昌大興茶道。明代江南的士大夫，則在美輪美奐的私家園林裡，專門修建了精舍品茶。如今去逛蘇州園林，昔年泡茶的場景猶在。清代的茶館發展成遛鳥看戲的遊樂場，曹雪芹不得不安排妙玉現身，教一教賈寶玉這樣的世家公子，怎麼喝纔不糟蹋茶。但品味又怎麼能短時間內培養得起來？

晚清時候，「打茶圍」已經成爲找妓女的代名詞，民國年間胡適不得不在「打茶圍」後，做出特別解釋。去茶室喝茶不再是雅事，周作人只好把自己喝苦茶的家命名爲「苦雨庵」。流浪在湖南的聞一多，寫信抱怨說連日都在喝白開水，沒有茶的日子難熬。到了台北的梁實秋，再也喝不到自己心愛的龍井茶，他搖頭離開茶店。在北京的時候，梁實秋與聞一多到冰心家做客，發現連茶煙都沒有，於是出門買。梁實秋意味深長地告訴冰心，一個讀書人的家裡，不能沒有煙酒茶。這聽起來，有點陶淵明在家置琴的意思。

在唐代，陸羽的茶藝還是前衛藝術，但在現在，品茶藝術已經深入人心，重提陸羽，是重拾斷了很久的茶雅傳統。因爲，眼下的茶室幾乎都變成了麻將館的代名詞。數年前，父母聽說我開了茶室後，居然一夜都沒有睡好，非得來昆明親眼看到沒有麻將桌才安心。

日本美學大家岡倉天心在《茶之書》（1906）裡批評說，近代中國茶不過是一個很美味的飲品而已，與人生理念毫無關係。中國人長久以來苦難深重，已經被剝奪了對生命探尋的意義，他們變得暮氣沉沉，注重實際，不再擁有崇高的境界，失去青春與活力的想像，失去了唐代的浪漫色彩，宋代的禮儀也沒有了，庸俗不堪。

日本禪學家鈴木大拙遭遇的質疑，與一千年前張彥遠遇到的並沒有什麼不同。

「喝茶不過是小事一樁，與靈性境界有什麼關係？」

「喝茶與令人討厭的玄學思辨有何聯繫？」

「茶就是茶，還能是什麼？」

「把茶變成某種奇怪的藝術有什麼意義呢？」

鈴木大拙反問說，我們都知道有生必有死，那麼何必那麼隆重地搞葬禮、搞婚慶？

爲什麼要小題大做？我們視爲莊重之事，爲之舉行隆重儀式，是因爲我們想這樣做。那一個個場景，有些讓人激動，有些讓人沮喪。

「當我坐在茶室喝茶的時候，我是把整個宇宙喝到肚子裡，我舉起杯子之刻即是超越時空的永恆。誰說不是呢？茶道所要告訴我們的，遠比保持萬物的平衡，使它們遠離污染，或者單純地陷入寧靜深思的狀態要多得多。」

然而，從生命內在意義來說，一秒鍾和一千年都一樣重要。

陸羽說，天育萬物，皆有至妙，人能做的，非常少。到了他那個時代，已經有人蓋了最好的房子，縫了最好的衣服，釀了最好的酒。他還能做什麼呢？

茶是上天留給陸羽的，他自然就要做到最好。他一口氣說了九個「非」，茶有九難，茶不在這一邊，在另一邊。

另一邊就是工夫，就是修養。

中國茶文化散論[1]

周東平[2]

一、茶文化事例舉隅

茶隨著唐宋以來的普及，首先被當作飲品而成爲中國人的國飲，且與我國各地、各民族的文化風俗尤其農耕稻文化相融合，深刻烙印於我們的日常生活，並脫離物質屬性而發展成爲中國傳統文化的重要組成部分。且不說日常的客來敬茶、朋友清談，乃至熱鬧的茶宴、茶話會、茶令等無不與茶相關。與茶文化相關的茶事數不勝數，下面試舉數例。

1.「茶色」

顏色是人們通過眼睛、大腦以及生活經驗等所產生的對光的視覺感受。色彩變化頗微妙難狀。作爲顏色的象徵，其中有一種就叫「茶色（褐色）」。宋代梅堯臣詩曰：「來衣茶色袍，歸變橙色服」。茶色也可以稱爲「茶褐」，這個詞也是顏色名，即茶色。

2.「一盞茶」

作爲時間單位，明清小說中常有「一盞茶」「一炷香」的說法。古人無鐘錶而有飲茶的習慣，自然愛以飲茶的時間單位來計時。古人又是以小杯子（即盞，如建盞）飲茶喝酒，故有「一盞茶」的時長之說。那麼「一盞茶」到底多久呢？按照當時的計算方法，一天有十二時辰，一時辰（2 小時）有八刻，一刻約 15 分鐘（14.4 分鐘爲一刻）。一盞茶（10 分鐘）有兩炷香，一炷香（5 分鐘）有五分，一分（60 秒）有六彈指，一彈指（10 秒）有十剎那，一剎那就是一秒鍾。

「一盞茶」的時間約是現在的十分鐘。那麼古人爲什麼需要這麼長的時間來喝一盞茶呢？簡言之，是因爲唐宋元時期多是固形茶（如團餅茶），如宋元人喝的茶在沖泡前需經炙熱（烤）、碾碎、篩末等程序，把加工後像麵粉狀的茶末裝進茶盒，再用勺子舀到茶盞，然後用湯水點鬥，是一個比後來喝散茶、葉茶複雜得多的過程。

3.「茶水費」

茶字作爲語言來看，未必專指茶葉類飲料。茶水，過去也許是作爲茶與水的意義上使用，但現在社會中它作爲飲料意義上使用的場合非常多。比如，賓館、餐飲業等提供的「茶水」；而其收取的服務費也有叫茶水費。轉而引申爲辛苦費、小費。如付給爲自己提供服務的人一點辛苦費；又如購買房屋時，除支付中介費之外，往往也有付給茶水費的。

4.「茶壽」

作爲長壽的象徵，有「茶壽（108 歲）」之說。古人對於人生的年齡，有各種形象的稱謂或比喻，其來源頗不一致，但大多數是根據不同年齡的生理、行爲特徵而命名。《禮記・曲記上》：

人生十年曰幼，學；二十曰弱，冠；三十曰壯，有室；四十曰強，而仕；五十曰艾，服官政；六十曰耆（qí），指使；七十曰老，而傳；八十、九十曰耄（mào），……百年曰期頤。

後人常把「幼學」「弱冠」「少壯」「強壯」「耄耋（dié）」「期頤」等作爲不同年齡的稱謂，實來自此。也有一些是根據前賢名言發展成爲固定稱謂的。《論語・爲政》：

---

[1] 本文選自《茶業通報》2020 年第 42 期，第 139—141 頁。該文爲 2019 年福建省社會科學普及項目《中國茶文化史》的階段性成果。（引者注）

[2] 作者簡介：周東平，福建周寧人。廈門大學歷史學教授，博士生導師。（引者注）

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十從心所欲不逾矩。」

我們常說的「志學」「而立」「不惑」「知命」「耳順」「不逾矩」之年等，就來自此。杜甫《曲江二首》：「酒債尋常行處有，人生七十古來稀。」於是，「古稀之年」也成爲七十歲的別稱。倘能活到一百四十歲，則稱「雙稀之年」「雙慶之年」。

有些年齡稱謂是有性別專用的，如專指女性的七歲叫髫（tiáo）年；十三四歲叫「豆蔻之年」，語出杜牧《贈別》詩：「娉娉裊裊十三餘，豆蔻梢頭二月初。」十五歲叫「及笄（jī）之年」「加笄之年」，典出《禮記・內則》：「女子十有五年而笄。」

我國古代還有干支紀年的傳統，六十年爲一輪，故有六十歲爲「花甲之年」，六十一爲「還歷之年」的說法。

因为汉字是象形文字，还有根据其写法、字形等称呼年龄。如喜寿：77 岁，因“喜”字草书看似七十七；伞寿：80 岁，因“伞”字的草体形似八十；米寿：88 歲；因米字拆開好似八十八；卒（zú，同「卒」）壽：90 歲，因卒字可拆成九十；白壽：99 歲，百少一爲 99，故借指；荼壽：108 歲，荼字上面草頭代表廿，中間「人」是八，下面木字拆開是八十，三者相加是 108，故人活到一百零八歲稱爲「荼壽」。

5.「茶禮」

中國是禮儀之邦，以茶作爲禮物分送親朋好友，以示問候和敬意，是自古以來的傳統。如唐代李群玉《答友人寄新茗》詩：

滿火芳香碾麴塵[1]，吳甌湘水綠新花。

愧君千里分滋味，寄與春風酒渴人。

尤其婚姻的聘禮有「茶禮」之說，因爲舊時聘禮多用茶爲禮品之一，故名。

清朝孔尚任《桃花扇・媚座》曰：「花花彩轎門前擠，不少欠分毫茶禮。」「茶禮」也叫「茶銀」「下茶」。清代袁於令《西樓夢》即稱：「母親寫下婚書，茶銀五百親收。」

那麼，古人的婚姻爲什麼會與茶發生如此密切的關係呢？原來，古人認爲茶樹不宜移植，種茶祇能直接播種茶籽[2]。宋代以來的道學家們，爲了宣傳、貫徹「存天理、滅人欲」的婚姻從一而終思想，斷定茶樹不可移植。據清人阮葵生《茶餘客話》卷二十二介紹：

淮人聘婦，珍幣之下，必襯以茶，更以瓶茶分贈戚友。按《品茶錄》載：種茶樹必下子，若移植則不復生子，故俗聘婦，必以茶爲禮，義固有取云云。是宋時已有此俗矣。

可見婚姻茶禮乃始自宋代的風俗，後人蹈襲而已。明代郎瑛《七修類稿》也說「種茶下子，不可移植。」陳耀文《天中記》卷 44《茶》載：「凡種茶樹必下子，移他所則不復生。故俗聘婦，必以茶爲禮，義固有所取也。」把茶列爲婚姻中不可缺少的重要禮物。這樣，茶就獲得像征或表達整個婚禮的含義。「今謂聘金爲茶禮，義本此。」（清代王棠：《燕在閣知新錄・茶禮》）「今俗聘婦者，禮先喫茶。」（清代朱亦棟：《群書札記・喫茶》）流風所及，當今農村中還有一些地方，把訂婚、結婚稱爲受茶、下茶禮，把訂婚的訂金稱爲茶金，把彩禮稱爲茶禮，並有「一女不吃兩家茶」的諺語，反映了舊時婚禮遺俗猶存的現實。藏族同胞以磚茶爲訂婚的聘禮，雲南邊疆地區民族的新婚夫婦要同飲一杯普洱茶泡成的紅艷茶湯，都含有茶「至性不移」之意。

---

[1] 麴（qū）塵：酒麴上所生菌。因其色淡黃如塵，亦用以指淡黃色的物品，如柳樹、春水、茶。這裡指茶。（引者注）

[2] 陸羽《茶經・一之源》曰：「凡藝而不實，植而罕茂，法如種瓜，三歲可采。」唐末五代人韓鄂《四時纂要・二月》所介紹的種茶法，是深挖坑，「每坑種六七十顆子，蓋土厚一尺強……二年外方可耘治……三年後，每科（株）收茶八兩」，與今日茶子直播法差別不大。由於茶樹多異花受粉，容易雜交，變種也就增多。故由種子繁殖者，變性甚大。但宋・黃儒《品茶要錄・辨壑源、沙溪》已指出：「有能出火（指禁火的寒食節之後）移栽植之，亦爲水氣所化。」最早提出茶樹可移栽植之。《宋會要輯稿・職官四三》「乾道七年五月二十七日」條說四川茶馬司奏「近有將茶苗公然入蕃博買，……茶苗栽種，不過二年，便可採摘，比茶子爲害尤重」，亦是移植者。今天採用無性繁殖者，如閩台地區許多著名的茶樹品種，多採用壓條法繁殖，較能保持其母樹獨特的形、質而遺傳之。

二、茶道與人生智慧散論

如前所述，茶，首先被當作飲品，並且是中國人的「國飲」。其次，茶與我國各地、各民族的文化風俗相融合，尤其與農耕稻文化密不可分，並脫離物質屬性而發展爲茶文化和茶道。最後，從飲茶昇華到一種人生哲理的高度。茶如人生，人生如茶。「入於儒，出於道，逃於佛」，是茶道哲學的境界所在。三毛對此的體悟是：第一道茶苦若生命，第二道茶甜似愛情，第三道茶淡若清風。當代茶聖吳覺農則把飲茶視爲一種藝術，一種精神享受，或是一種修身養性的手段。而曾自署「茶僊」的宋儒朱熹，更通過飲茶闡明「理而後和」的大道理。《朱子語類》卷一三八《雜類》載：

先生因喫茶罷，曰：「物之甘者，吃過必酸；苦者，吃過卻甘；茶本苦物，吃過卻甘。問：此理何如？」曰：「也是一個道理，如始於憂勤，終於逸樂，理而後和。蓋禮本天下之至嚴，行之各得其分，則至和。又如家人嗃嗃，悔厲吉；婦子嘻嘻，終吝。都是此理。」

所謂「理而後和」，可知禮是和的前提，有禮方有和。行禮如「各得其分」，便能得「至和」之理。他多次強調，禮本於天下之至嚴。禮行，則黎民各得其分，則至和。這種治平思想，與飲茶先苦後甜的道理如出一轍。這是朱熹對茶「禮」的思想昇華。喫茶重禮，提陞國人生活的文化品質；禮和人際關係，迄今功用仍如斯也。

茶文化的觸角既然如此深入我們的生活，甚至成爲我們傳統的一部分，昇華爲茶道，既是實用人生，也是藝術人生，兼顧人與自然、人與人的關係，兼具形而下與形而上，表達了外來咖啡、可可等飲料無法表達的文化內涵。如茶道中隱含著「天人合一」的人生哲學，漸臻返璞歸真、物我兩忘之妙境。又如國人飲茶特別講究人與自然的和諧相處，追求「無慾故靜」的境界，讓飲茶變得平和、空靈、靜寂而深邃，易與心靈對話。因而無論在飲茶環境、茶具、茶水的選擇上，還是在群己界分、爲人處世上，莫不如此。再如茶道提倡「儉」的精神、「敬」的禮儀、「靜」的精髓、中庸的人生哲理、儒釋道兼收並蓄的調和觀，都有助於飲茶者修身養性，使自己的秉性更加平和、淡定、包容。所謂「平常心是道，茶是平常心，茶中亦有道」是也。所以，儘管近年來茶作爲飲料，正經受著舶來品咖啡、可可的挑戰，茶飲在現代社會中也在尋求新的突破點，但飲茶之風日興，茶文化日盛，也是有目共睹的。

中國茶文化的形成[1]

關劍平[2]

茶成爲世界性的飲料有一個漫長的發展過程，茶葉飲料全球化的過程可以分爲以下幾個階段：

第一，秦滅蜀的西元前 316 年以前，茶是以四川爲中心的地方性飲料；第二，到魏晉南北朝，茶是立足於長江流域向北方普及的中國飲料；第三，唐宋元明時代的茶是立足於長江、黃河流域向周邊少數民族地區以及東亞普及的中華飲料；第四，清代的茶是立足於中國向全球普及的世界性飲料。

第一個階段是茶的史前期，至今爲止沒有確鑿的文獻史料和考古資料可供史學家研究，衹能通過其後時代的飲茶發展狀況進行推測，或者根據文化人類學的田野調查結果演繹。顧炎武根據飲茶史料在秦代以後集中出現於四川的文獻特徵，推論「是知自秦人取蜀，始有茗飲之事。」[3]顧炎武的推論得到廣泛的承認，但是到漢代爲止，仍然沒有足以進行史學研究的文獻以及考古資料，因此我把這段時期稱之爲「茶文化的醞釀期」，而將魏晉南北朝視之爲「茶文化的成立期」。本文在考察中國茶文化形成的同時，盡量全面地研究成立期中國茶文化的特質。

一、茶樹原產地與照葉樹林文化

對於早期茶史的研究無法避開茶的起源問題，在討論茶的起源問題時，經常出現把茶樹的原產地與飲茶文化的起源混淆起來的問題，儘管從結論上看兩者的發源在地理上有非常明顯的重疊現象，但是由於是完全不同性質的問題，因此在研究時必須注意分別論述。我們平常所說的茶是茶文化的物質基礎，學名 Camellia sinensis(L） O.Kuntze，山茶科山茶屬植物。早期歐美學者根據在印度發現的原生茶樹提出了茶樹的印度起源說[4]，之後中國學者從植物學的角度提出茶樹起源於中國的見解[5]，20 世紀後期還對中國野生茶樹作了比較系統的調查[6]。日本學者也進行了有關研究，在多變量解析研究領域裡數值分類法確立之後，橋本實把這種研究方法應用於茶樹起源的研究，主張茶樹起源於中國的雲南、四川地區[7]。在經過一系列的研究之後，中國起源說成了最具影響力的茶樹起源說。

日本學者在研究日本文化起源時，提出了照葉樹林文化的概念，而雲貴高原正處「照葉樹林文化帶」的中心「東亞半月弧」中。照葉樹林文化論是在人文社會科學與自然科學的綜合研究中形成的文化理論，其構建基礎除了民俗學和民族學理論以外，更具特色的是建立在植物生態學、作物學成果之上。最早提出這一概念的中尾佐助博士就是一位通曉植物生態學和作物學，以遺傳學和育種學爲專業的農學家，之後得到以國立民族學博物館爲中心的各專業研究者的不斷充實與提倡。

照葉樹林是指樹葉閃閃發光的常綠喬木，茶樹就是其中之一。照葉樹林帶分佈在西起喜馬拉雅山南麓腹地，經過印度的阿薩姆、中國的雲貴高原和江南山地以及東南亞北部山地，直到日本西南部。以雲貴高原爲

---

[1] 本文選自《上海青年管理幹部學院學報》2004 年第 2 期（本文上半部分）、2004 年第 3 期（本文下半部分）。（引者注）

[2] 作者簡介：關劍平，文學博士，茶道研究專家。浙江農林大學教授，碩士生導師。中國人民大學茶道哲學研究所研究員，日本立命館大學飲食綜合研究中心研究員。浙江樹人大學人文學院茶文化教研室主任、副教授，安徽農業大學中華茶文化研究所客座研究員，中國國際茶文化研究會學術委員。（引者注）

[3] （清）顧炎武：《日知錄》卷七《茶》，上海古籍出版社，1985 年。

[4] 可參考陳宗懋主編《中國茶經》，上海文化出版社 1992 年版。

[5] 如吳覺農《茶樹的原產地》，《中華農學會報》1923 年第 37 期；劉和法《從山茶科植物起源看茶樹的原產地》，《茶業通報》1981 年第 1 期。

[6] 如虞富蓮《主要野生大茶樹簡介》，《中國茶經》，第 272—279 頁。

[7] （日）橋本實：《茶樹の起源》，守屋毅編《茶の文化——その廣合研究》，淡交社，1981 年，第 236 頁。

中心，西起印度阿薩姆，東迄中國湖南的月牙形地帶即爲東亞半月弧，照葉樹林文化特徵在這裡表現得尤爲突出。生活在這一地區的眾多民族擁有許多共同的文化要素，茶樹的利用就是其中之一。[1]

二、原料・半成品・成品——茶樹・餅茶・末茶

制茶技術是茶文化產生的充分必要條件。儘管茶樹的產地分佈廣泛，而擁有制茶技術卻是茶文化起源於中國的根本原因。中國從什麼時候開始飲用末茶無法考察，但是魏晉時代已經在飲用末茶則是不爭的事實，並至少延續到明代。其間加工、烹點、飲用的具體方法因時代、地區而不無差異，把茶蒸汽殺青，加工出來的茶再磨成粉末飲用的基本程式則始終如一，即便是現代日本茶道亦不例外。《茶經・三之造》所載制茶基本程式如下：採下來的茶葉經過蒸青、研搗，放入模具內加壓製成餅狀，烘焙乾燥，穿孔串在一起，密封保存。

現在從春至秋都可採茶、制茶，因此有春茶、夏茶、秋茶之稱，並且一般春茶的評價最高，秋茶其次，夏茶最低。晉代的採茶時節與現代沒有原則區別，雖無明確的春茶、夏茶、秋茶之稱，卻有早晚之別。東晉郭璞註《爾雅》「苦荼」時說：「今呼早采者爲荼，晚取者爲茗，一茗，蜀人名之苦荼。」[2]茶字在中唐以後才頻繁出現，之前使用荼字。因陸羽說「凡採茶在二月三月四月之間」[3]，於是莊晚芳斷言：「唐以前一般只採春夏茶，采秋茶是在專門刈采邊茶的地區。」[4]從明代才開始專門爲邊疆地區採製邊茶，這就等於說采秋茶是明代的事情。朱自振也推測：「採摘秋茶，大概是從宋朝開始的。」[5]只有吳覺農指出：「談到採摘秋茶的，最早的當推杜育的《荈賦》」[6]可惜沒有作具體的分析。雖然不能簡單地說魏晉南北朝的荼（茶）是春茶，茗（荈）是秋茶，但是可以說春茶是荼（茶），秋茶是茗（荈）。晉杜育在《荈賦》裡寫道：「月惟初秋，農功少休。結偶同旅，是采是求。」[7]不僅明確表明在初秋過了農忙季節採製的茶是「荈」，還可以從強調利用農閑時間推論茶的生產規模已經達到可能影響糧食作物生產的程度。此外，溫嶠在進貢時也把荼與茗明確區別開來：「貢荼千斤，茗三百斤。」[8]可見當時荼〈茶）與茗（荈）有著嚴格的區別。

茶葉有老嫩之別，在使用成熟的「老葉」制茶時，還要使用米湯增加粘合力以保證成型。「《廣雅》云：荊巴採葉作餅，葉老者，餅成以米膏出之。欲煮茗飲，先炙令赤色，搗末置瓷器中，以湯澆覆之，用蔥、姜、橘子芼之。」[9]三國魏張揖所著《廣雅》已經散佚，這條史料究竟是否出自《廣雅》不無商討的餘地，但是既然被《茶經》引用，而且根據魏晉南北朝的零散史料也可證明這種餅狀茶與飲茶方式確實存在，因此可以說這是至今所發現最早全面勾勒制茶、飲茶概貌的史料之一，可與之媲美的衹有杜育的《荈賦》[10]。唐代餅茶的造型已經非常豐富，陸羽使用了「或圓、或方、或花」的鐵質模具[11]，陸龜蒙也說「方圓隨樣拍」[12]，即有什麼形狀的模具，就有什麼形狀的餅茶。無論壓製成什麼花樣都是餅狀，因此魏晉南北朝和唐代使用了「薄」、「夾」和「片」等計算扁平狀物體的計量單位統計餅茶[13]。因爲陸羽《茶經》是對於前代的總結，尤其是技

---

[1] 請參考中尾佐助：《栽培植物と農耕の起源》，岩波書店 1966 年版，第 59—76 頁。
[2] 《爾雅註疏》卷九《釋木》。
[3] 《茶經》捲上《三之造》。
[4] 莊晚芳：《中國茶史散論》，科學出版社 1989 年版，第 132 頁。
[5] 朱自振：《茶史初探》，農業出版社 1996 年版，第 164 頁。
[6] 吳覺農主編：《茶經評述》，農業出版社 1987 年版，第 75 頁。
[7] （唐）歐陽洵：《藝文類聚》卷八二《草部下》，中文出版社 1980 年版。
[8] （宋）寇宗奭：《本草衍義》卷十四，人民衛生出版社 1990 年版。
[9] （唐）陸羽：《茶經》卷下《七之事》，百川學海本。
[10] 關於《荈賦》，請參考關劍平《〈荈賦〉から見る魏晉南北朝の喫茶》，《立命館史學》2000 年 20 號。
[11] 《茶經》捲上《二之具》。
[12] （唐）陸龜蒙：《和茶具十詠・茶焙》，《唐甫裡先生文集》卷六，四部叢刊本。
[13] （唐）段公路：《北戶錄》卷二《米餅》（百部叢書本）：「茗爲薄爲夾"，唐崔龜圖註：「溫口貢茗一百大薄。又《梁科律》：『薄茗若干夾』云云。」李白《答族侄僧中孚贈玉泉僊人掌茶》序：「餘游金陵，見宗僧中孚，示餘茶數十片，拳然重疊，其狀如手，號爲僊人掌茶。"（《李太白文集》卷一六，四庫全書本。）

術的穩定性，因此魏晉南北朝的零星史料與陸羽《茶經》所記載制茶技術在基本程式上沒有矛盾和原則區別。

三、末茶的烹點

飲茶時取適量餅茶烤乾，研搗成粉末，再把末茶放入陶瓷器皿，注入開水，加蔥、姜、橘子皮等調味，攪拌均勻，分盛在茶碗裡飲用。苛求水質是中國茶文化的一個特徵，晉代已經有意識地選擇烹點茶的水，杜育說：「水則岷方之注，挹彼清流。」[1]選擇岷山的山水很可能是《荈賦》描寫四川飲茶的地理背景的真實寫照。這與唐代張又新選用產茶地的水的觀點一致：「夫茶烹於所產處無不佳也，蓋水土之宜，離其處水功其半。」[2]「惟之初成，沫沉華浮。煥如積雪，曄若春敷。若乃淳染真辰，色績青霜。口口口口，白黃若虛。」[3]一碗剛剛烹點完畢的末茶茶末下沉，泡沫上浮，其光彩像積雪，其明盛似春卉。杜育的描述以茶湯的泡沫爲核心，陸羽也描述了他烹點的末茶，並認爲與杜育所描繪的末茶一脈相承：

沫餑，湯之華也。華之薄者曰沫，厚者曰餑，細輕者曰花。如棗花漂漂然於環池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如晴天爽朗有浮雲鱗然。其沫者，若綠錢浮於水渭，又如菊英墮於尊俎之中。餑者以滓煮之，及沸則重華累沫，皤皤然若積雪耳。《荈賦》所謂「煥如積雪，曄若春敷」有之。[4]

其實不僅中國歷史上各個歷史時期的末茶，就是日本抹茶從總體上說也並無二致，親眼看一下日本抹茶就可以對以上所描繪的神秘的末茶有一個切實的感覺。相對杜育、陸羽文學色彩濃郁的描繪，六朝前期的醫藥學文獻《桐君錄》則從健康的角度審視末茶的泡沫，認爲：「茗皆有浮，飲之宜人。」[5]攪拌，尤其是攪拌出泡沫的獨特要求，使攪拌工具成了末茶的標誌性茶器。可是在魏晉南北朝的飲茶史料中沒有關於攪拌末茶工具的直接記載，衹有北魏賈思勰在《齊民要術》中以茶作比方解釋釀白醪的方法時說：「取魚眼湯沃浸米泔二鬥，煎取六升，著甕中，以竹掃沖之，如茗渤。」[6]提到了攪拌工具——竹掃和攪拌出來的泡沫——如茗渤，至少提示了以竹掃攪拌茶湯出泡沫的可能性。在南北朝，攪拌出泡沫的飲食種類不一而足，有一種名爲「煮米冥」的食品有一個製作程序是「以米冥帚舂取勃」[7]。掃、帚是同樣的工具，「煮米冥」不僅要攪拌出泡沫，而且還使用專用工具——「米冥帚」。賈思勰使用「竹掃・茗渤」，而不使用「米冥帚・米冥勃」來說明「釀白醪」的方法，說明末茶比煮米冥更加廣爲人知。於是，給後人留下了當時是否也有茗帚的想像空間。

儘管在魏晉南北朝不無使用竹掃攪拌末茶泡沫的可能性，但是至少沒有固定下來，而且恐怕直至北宋末年攪拌末茶的工具都帶有隨意性，至少因人或因時、因地而異。因爲陸羽在攪拌茶湯時，「以竹策環激湯心」[8]。「策謂之箸」[9]。就是說陸羽使用竹筷攪拌茶湯。而北宋前期的蔡襄在《即惠山煮茶》裡說他使用筷子攪拌茶湯：「鮮香箸下云，甘滑杯中露。」[10]在《茶錄》裡又推薦使用金屬匙：「茶匙要重，擊拂有力。黃金爲上，人間以銀鐵爲之。竹者輕，建茶不取。」[11]到了北宋末年，茶筅一詞開始頻繁出現在茶的世界，最具體的記載是《大觀茶論》：「茶筅以筋竹老者爲之。身欲厚重，筅欲疏勁，本必壯而末必眇，當如劍脊之狀。

---

[1] 《藝文類聚》卷八二《草部下》。
[2] （唐）張又新：《煎茶水記》，（明）喻政《茶書》萬曆壬子序刊本。
[3] 《荈賦》，前兩句見《藝文類聚》卷八二《草部下》。後兩句見（唐）虞世南：《北堂書鈔》卷一四四《飲篇》，中文出版社，1979 年。
[4] 《茶經》卷下《五之煮》。
[5] （宋）唐慎微：《重修政和經史證類備用本草》卷二七《菜部上品》，四部叢刊初編本。
[6] （北魏）賈思勰著，繆啟愉校釋《齊民要術校釋》卷七《白醪曲第六十五》，農業出版社，1982 年。
[7] 《齊民要術》卷九《煮米冥第八十四》。
[8] 《茶經》卷下《五之煮》。
[9] （三國）張揖著，（清）王念孫疏證《廣雅疏證》卷七下《釋器》，上海古籍出版社，1983 年。
[10] （宋）蔡襄：《端明集》卷三，四庫全書本。
[11] （宋）蔡襄《茶錄》下篇《論茶器》，（明）喻政《茶書》萬曆壬子序刊本。

蓋身厚重，則操之有力而易於運用，筅疏勁如劍脊，則擊拂雖過而浮沫不生。」[1]筅的原意是飯帚[2]，也就是《齊民要術》中提到的竹掃，就像專用於攪拌煮米冥的竹掃被稱爲米冥帚一樣，專用於攪拌茶湯的竹掃就是茶筅。筅帚也好，匙筷也罷，都是廚房裡的餐飲炊事用具，早期的茶器從現成的廚房餐飲炊事用具中挑選，在尚未專門化之前有相當大的隨意性，對已有工具反覆選擇進而改造，也就是茶器定型化的過程。從竹掃到茶筅就是這樣的過程，在北宋末定型的茶筅濫觴於南北朝的竹掃，直接被日本茶道繼承。

荊巴人選擇瓷器作爲點茶器皿[3]，杜育也挑選了東方的陶瓷：「器擇陶簡，出自東隅。」[4]越窯青瓷是其最具代表性的陶瓷產品，即便是唐代陸羽也給予它最高的評價，所謂「碗，越州上」是也[5]。這就容易理解爲什麼在法門寺出土的皇家茶器裡也有越窯的秘色瓷器。在大型器皿裡烹點的末茶再以小碗分盛飲用。杜育選擇了瓢作爲分酌茶湯的工具，所謂「酌之以匏」[6]。「大歷十才子」之一的韓岸將晉代烹點茶的方法稱之爲分茶，所謂「晉臣愛客，才有分茶」是也[7]。青木正兒在《中華茶書》中提出分茶的原意是在大型容器裡點茶之後再分盛到小碗裡飲用，宋徽宗《大觀茶論》裡的烹點方法就是分茶[8]。其子中村喬進而指出分茶法始見於陸羽《茶經》[9]。儘管唐宋分茶有烹和點的區別，但是最後將茶分盛小碗飲用的「分茶」基本程式卻是一致的，魏晉南北朝同樣也使用這種飲茶方法。

飲用了這樣的茶，可以調和內心精神狀態，消解疲倦，清除慵懶，即「調神和內，倦解慵除。」[10]魏晉時代末茶的烹點程式遠比現在沏茶複雜，無論是爲了學習，還是爲了保證成功地烹點末茶，程式的製定都在所難免。從劉鎬專心致志地學習王肅的飲茶方法[11]也可推斷，當時已經存在固定的烹點方法，並有一定的技能要求。加上以飲茶爲媒介追求精神享受的意識，足可說明茶道的形成。

四、茶的社會・地理分佈狀況

在魏晉南北朝，飲茶習俗已經滲透進社會各階層的生活裡，這也是我視之爲茶文化成立期的一個基本根據。在上層社會，吳帝孫皓替沒有酒量的韋曜開脫，密賜茶代酒[12]；在「賈謐二十四友」裡，杜育、劉琨、左思等三人有飲茶史料遺世；晉惠帝在「八王之亂」中被挾持，顛沛流離，回到洛陽後，窘迫之中用瓦盂飲茶[13]；南朝宋的和尚曇濟用茶款待劉子鸞、劉子尚兩位小王子；南朝齊武帝把茶定爲自己和昭皇后的祭品[14]。在佛道界，除了上述的曇濟，宋釋法瑤不僅飲茶而且史料暗示與他長壽有關；道士丹丘子向擅長點茶的虞洪討茶喝。虞洪應是庶民，庶民飲茶的史料還有秦精、陳務妻子和無名的蜀嫗等等。[15]

社會接受飲茶習俗的狀況除了從社會階層上考察以外，還可以從地理分佈特徵上研究。制茶爲飲茶提供物質的保證，產茶地是最初的飲茶習俗分佈地。陸羽以前的產茶地分佈於從四川到江浙的長江流域，現存江浙的制茶史料雖然不多，但是與其他地區的史料相比有具體、確鑿、時代相對靠後等特徵。南朝的御茶園也

---

[1] （宋）趙佶：《大觀茶論・筅》，說郛本。
[2] （宋）丁度：《集韻》卷六《上聲下・銑》，上海古籍出版社 1985 年版。
[3] 見前引《廣雅》，《茶經》卷下《七之事》。
[4] 《荈賦》，《藝文類聚》卷八二《草部下》。
[5] 《茶經》卷中《四之器》。
[6] 《荈賦》，《藝文類聚》卷八二《草部下》。
[7] （唐）韓岸：《爲田神玉謝茶表》；（清）董誥等編：《全唐文》卷四四四，中華書局 1983 年版。
[8] （日）青木正兒：《中華茶書》，《青木正兒全集》第八卷，春秋社 1984 年版，第 199 頁（初次發表於 1962 年）。
[9] （日）布目潮渢、中村喬編譯：《中國の茶書》，東洋文庫 289，平凡社 1985 年版，第 218 頁。
[10] 《荈賦》，《北堂書鈔》卷一四四《飲篇》。
[11] （北魏）楊衒之《洛陽伽藍記》卷五（增訂漢魏叢書本）載：「時給事中劉縞慕肅之風，專習茗飲。」
[12] 《三國誌》卷六五《吳書・韋曜傳》。
[13] 《茶經》卷下《七之事》。
[14] 《南齊書》卷三《武帝紀》。《南史》卷一一《后妃・齊宣孝陳皇后傳》。
[15] 《茶經》卷下《七之事》。

在浙江湖州，「烏程：溫山（縣西北二十里）出御荈」[1]。把御茶園設在吳興郡烏程縣，雖然不無靠近首都建康（今江蘇南京）的地理優勢，但是同樣意味著浙江在制茶技術上較之四川不說是後來居上，至少也是平分秋色，唐代浙江制茶業的興盛史實也證明了這點。茶在從四川沿長江東傳的過程中，伴隨著文化意蘊的日益豐富，制茶技術不斷提高。茶是南方的飲料，較之北方，飲茶在南方的普及程度更高。四川的飲茶史料起始時代早，並且在後代也不斷出現；西晉儘管國祚短暫，集中在首都洛陽是其特徵；南朝飲茶史料圍繞著政治、文化、軍事中心的江蘇、浙江、安徽，北朝飲茶史料仍在洛陽。

五、茶禮的形成

至今爲止，關於茶禮沒有明確的界定。日本的茶禮研究在佛教茶的研究中展開，古田紹欽認爲唐代禪宗寺院開始作爲茶禮而飲茶[2]；韓國金明培則把茶禮一詞的使用限定於宮廷飲茶。[3]我認爲帶有禮儀性質的飲茶就是茶禮，不受特定宗教與階層的限制。

從文化人類學的田野調查結果上看，飲食在古今中外生活中是最經常使用的社交贈答方式之一；中國文獻也提出「夫禮之初，始諸飲食」[4]的認識。相對隆重、正式的宴會，飲料的招待更加頻繁。就茶而言，曇濟和尚招待南朝宋的王子已如前述；陸納用茶招待造訪的謝安，韓岸所謂「晉臣愛客」即此之謂也；風流的領袖王濛以茶待客，沒有飲茶習慣的大臣們無法拒絕這一禮儀行爲，衹能強飲，因此視之爲「水厄」[5]；在兩廣和越南北部，甚至使用瓜蘆樹葉代茶，「客來先設」[6]，即款待客人時首先上茶。由此可見，在茶文化成立期的魏晉南北朝飲茶就已經在全國範圍、社會各個層次被禮儀化了，也就是說茶禮已經在世俗的世界裡形成。

中國的茶禮在應用於世俗社交的同時，還用於神鬼、祖先的祭祀，宗教性的茶禮即濫觴於此。在剡縣，陳務妻「宅中先有古塚，每日作茗飲，先輒祀之」[7]；在南朝齊太廟的四時祭裡，茶是昭皇后的祭品之一；齊武帝不僅把茶定爲自己的祭品，而且在詔書中明確強調「天下貴賤，咸同此制」[8]，對於宗教性茶禮的確立乃至推廣無疑具有積極的意義。因爲中國有「人所飲食，必先嚴獻」[9]的原則，因此在中國人接受飲茶習俗之初的魏晉南北朝，茶禮就被用於宗教祭祀，從這個意義上說，宗教性茶禮的形成有其必然性。南朝齊武帝爲先人選擇祭品的「生平所嗜」[10]的基準也與這個精神相通，即便現在也是「上供神知，人有一吃」。在《朱子家禮》裡，茶禮舉行得最頻繁，反映了飲茶頻率之高。

六、茶宴與茶果

在擁有主食、副食觀念的中國，不管菜點多麼豐富，也衹能處於副食的地位。日常飲食的主食是穀類食品，貫穿始終的主食——飯吃完了也就標誌著一次飲食結束。而在非日常飲食的宴會裡，長期以來一直是酒貫穿於整個宴飲過程中，實際起著主食統協豐富副食的作用。當茶飲料普及到一定程度之後，提出了與酒分享統協非日常飲食的要求，由此產生了茶宴，把原本是酒宴意義的「宴」字的內涵擴大成非日常飲食

[1] （南朝宋）山謙之：《吳興記》；（清）范鎋輯：《范聲山雜著》，富晉書社 1931 年版。
[2] （日）古田紹欽：《入宋僧と茶》，村井康彦編集《茶道聚錦》二《茶の湯の成立》，小學館 1984 年版，第 72 頁。
[3] （韓）金明培：《韓國の茶道文化》第 3、4 章，ペりカン社 1983 年版。
[4] 《禮記註疏》卷二一《禮運》。
[5] 《世說新語》，《太平御覽》卷八六七《飲食部・茗》引用。
[6] 《桐君錄》，《重修政和經史證類備用本草》卷二七《菜部・苦菜》引用。
[7] （南朝宋）劉敬叔：《異苑》卷七，叢書集成初編本。
[8] 《南齊書》卷三《武帝紀》。
[9] （唐）崔沔：《宗廟加籩豆議》；（宋）姚鉉輯《唐文粹》卷三九，四庫全書本。
[10] 《南齊書》卷三《武帝紀》。《南史》卷一一《后妃・齊宣孝陳皇后傳》。

茶宴之名雖然最早見於唐代，如呂溫的《三月三日茶宴序》[1]，茶宴之實卻出現在晉代。「溫性儉素，每宴惟下七奠柈茶果而已。」[2]即桓溫每逢宴會，僅設七碟茶果待客。陸納也準備以茶果招待謝安，「安既至，納所設惟茶果而已」[3]。這些就是最早的茶宴，茶宴的饌品被稱爲茶果。由於沒有具體記載桓溫、陸納所設茶果的種類，增加了研究的難度，但是我們仍然可以從當時的果類食品推論茶果的構成，考察其加工技術。「果」的本意是木本植物的果實，因爲意爲草本植物果實的「蓏」字很少使用，「果」字實際上就是植物果實的總稱。在採集狩獵時代，果實是重要的採集食物。隨著農業園藝的發展，果實的嗜好食品色彩日益濃厚。果實含有豐富的糖分、澱粉、纖維、植物蛋白、植物脂肪等營養成分，從「谷不熟爲饑，蔬不熟爲饉，果不熟爲荒」[4]的認識上可以看出果實在中國人飲食結構中的不可或缺的地位，在馬王堆漢墓裡就隨葬有棗、梨、郁李、梅、楊梅等果實[5]。植物的果實一般分爲「液果」和「乾果」兩大類。液果的特徵是果皮多肉，汁液豐富，內部有種子，就是日常所說的水果。乾果在成熟之後果皮乾燥，木質或革質化。液果除了乾燥加工外，經常用蜂蜜、飴糖、砂糖等腌漬，而乾果則適合於各種烹飪法。在魏晉南北朝有幹制、蜜漬、鹽漬、加工成粉末、煮制、煎制、蒸製、鮮果粉碎、發酵等加工方法。從農學的角度看，「果菜是指可以作爲蔬菜食用的未成熟的果實」[6]，由中國所屬的農業文化開發，因此中國的果菜種類特別豐富。中國古代的果菜在很多場合被作爲果實與蔬菜的總稱。果菜的利用方法多種多樣，未成熟的果實烹飪，成熟的甜味果實是生食水果，以葫蘆爲代表的果菜在成熟之後可以加工成容器。大多數的果菜品種不僅在現代農業中被忽視，就是在果菜一詞出現不久的漢代也是指園藝蔬菜以外的品種，所謂「果菜謂雜果菜，於山野採取之。」[7]在南北朝，果菜還被作爲素食的別稱，南朝陳的姚察在安排自己死後的供品時說「六齋日設齋食果菜」[8]。果實的加工法已如上述，蔬菜的加工以腌漬最爲常用，還有蒸、煎、煮、炸、煨等加工法。因爲蔬菜是最日常的菜餚，不被重視，所以文獻記載非常簡單。

另一類被稱爲果的食品是穀物的加工食品。爲了區別，出現了給指事文字的「果」加上草字頭，畫蛇添足地強調植物果實意義的「菓」字和專指糕點的「餜」字[9]，同屬嗜好食品是這兩類「果」的最大的共同點。按照《齊民要術》，可以把穀物加工的果分成餅餌、粽米壹、煮米冥、醴酪、飧飯和餳餔等六類。麵食爲餅，粉食爲餌，現在統稱糕點。劑子的加工除了現代一般使用的發酵、水調、油酥、蛋粉、米粉以外，還使用牛羊乳汁拌和，帶有北方遊牧民族風格。粽米壹是粽子類的食品。煮米冥是一種在米飯上澆攪拌出泡沫的米湯後食用的食品。醴酪包括麥芽糖、杏仁粥等。飧飯是往米飯裡兌入漿後食用的食品。餳餔指飴糖及其加工品。

以上三大類的茶果雖然得不到魏晉南北朝茶宴史料的直接證實，卻可以從宋明清乃至日本得到旁證[10]。無論是在中國，還是在日本，古今的佐茶食品都主要是由果實蔬菜和糕點構成。

七、飲茶的文化意蘊

魏晉風流（風度）是魏晉文化研究的中心課題之一，最具時代特徵。最早的研究論文是魯迅的《魏晉風度及文章與藥及酒的關係》。最近袁行霈作了新的總結：

---

[1] 《全唐文》卷六二八，第 6337 頁。
[2] 《晉書》卷九八《桓溫傳》。
[3] 《晉書》卷七七《陸曄傳》。（引者註：陸納是陸曄之弟陸玩的兒子。）
[4] 《爾雅義疏》卷六《釋天》。
[5] 湖南省博物館、中國科學院考古研究所編：《長沙馬王堆一號漢墓》上，文物出版社 1973 年版，第 141 頁。
[6] （日）中尾佐助：《栽培植物と農耕の起源》，岩波書店 1975 年版，第 93 頁。
[7] 《史記》卷一二九《貨殖列傳》。
[8] 《陳書》卷二七《姚察傳》。
[9] （南朝梁）顧野王著，胡吉宣校釋《玉篇校釋》卷九《食部》（上海古籍出版社，1989 年）載：「餜，餅子也。」
[10] 關於中國的佐茶食品，請參考關劍平《中國佐茶食品的形成和發展》，《茶報》1992 年第 3 期，第 35—40 頁。日本的情況請參考筒井練一《懷石研究》，淡交社 2002 年版。

所謂「魏晉風流」，是在魏晉這個特定的時期形成的人物審美的範疇，它伴隨著魏晉玄學而興起，與玄學所倡導的玄遠精神相表裡，是精神上臻於玄遠之境的士人的氣質的外現……玄學指的是一種哲學思想、時代思潮，風流指的是在這種思想和思潮影響下士人精神世界的外現，更多地表現爲言談、舉止、趣味、習尚，是體現在日常生活中的人生準則。[1]

無論是把茶作爲藥餌服用，還是在服食意識淡化之後僅視之爲生活趣味，飲茶都是作爲風流雅事而被士人接受，風流表率如左思、劉琨、王濛、桓溫、謝安等的參與，無疑會對飲茶的普及起到巨大的推動作用。在北魏，漢人的飲茶還被少數民族模仿。「時給事中劉鎬慕（王）肅之風，專習茗飲」[2]。王肅因父兄被南朝齊武帝蕭頤所殺，逃亡北魏。他不僅出身世家大族，而且以文韜武略贏得孝文帝的信賴，在當時是漢文化代表性人物之一，得到憧憬漢文化的人們的崇仰。鮮卑人劉鎬在王肅的影響下，通過學習飲茶表明了他對於漢文化的態度。藥餌服食是風流，縱酒放達也是風流。隨著社會環境的變遷，風流觀也不斷發生變化，在「東渡風流」阶段，“风流主要已不再表现为鄙弃世俗、佯狂任诞，而表现为政治上应付自如的才智、政治生活中进退出处的豁达，以及身在魏阙心恋江湖的超然态度。」[3]作爲對於荒婬無度、酗酒廢職的反省，茶被作爲與酒的抗衡，象徵著積極參與政治、自我約束、朴素的生活態度。於是在設置茶宴時，桓溫用以示「儉素」，陸納視之爲「素業」。而陸納的侄子陸俶就沒有理解叔叔的用心良苦，私下準備了豐盛的酒宴，結果被陸納斥爲「不能光益父叔，乃復穢我素業」，打了四十大板[4]。

茶器是表現茶的儉素精神的途徑之一。儘管金銀器皿在上層社會非常流行，但是杜育卻選擇了陶瓷和葫蘆等日常飲食器皿，所謂「器擇陶簡，出自東隅。酌之以匏，取式《公劉》。」[5]鄭玄解釋使用匏來酌酒的含義是「儉且質也」，即瓢的使用象徵著節儉、質樸，因爲「匏是自然之物」（孔穎達疏）[6]。孔穎達在解釋《禮記》中使用陶匏爲祭器時說：「『器用陶匏尚禮然也』者，謂共牢之時，俎以外其器但用陶匏而已，此乃貴尚古之禮自然也。陶是無飾之物，匏非人功所爲，皆是天質而自然也。」[7]班固也把「器用陶匏」作爲「昭節儉，示太素」的手段[8]。「取式《公劉》」一語道破茶文化在短期之內從內容到形式全面具備的天機，即全面充分吸收、消化了酒宴。

茶果的選擇標準與茶儉素的精神也是相通的。茶果以果實、蔬菜和穀物爲基本素材，雖然不是絕對的素食，但是鮮明的素食取向有目共睹。戰國屍佼提出「木食之人，多爲仁者」的命題[9]，把人性與飲食聯繫起來，從《中庸》可以看出其思考脈絡。漢鄭玄注「天命之謂性」曰：「木神則仁。」孔穎達進一步解釋說：「皇氏雲，東方春，春主施生，仁亦主施生。」[10]根據五行思想，仁在季節是春，在方位是東，在五行是木。人在食用植物之後，植物的仁性隨之轉移到人的身上。即清汪繼培所謂：「木性仁，故木食之人亦爲仁者。」[11]於是素食的「木食」擁有了清高脫俗的文化意義。晉葛洪就說：「然時移俗異，世務不拘，故木食山棲，外物遺累者，古之清高，今之逋逃也。」[12]葛洪在此雖然持否定意義，卻將「木食」與「山棲」「清高」聯繫起來。而且這種觀點在魏晉南北朝有相當的市場，從邱珍孫勸導吳郡郡守王僧達放還褚伯玉隱居瀑布山的信裡也可以看到同樣的觀點：「聞褚先生出居貴館，此子滅景雲棲，不事王侯，抗高木食，有年載矣……夫卻

[1] 袁行霈：《陶淵明與魏晉風流》，國立成功大學中文系主編《魏晉南北朝文學與思想學術研討會論文集》，文史哲出版社 1991 年版，第 572—573 頁。本文關於風流的論述本於此文。
[2] 《洛陽伽藍記》卷五。
[3] 《陶淵明與魏晉風流》，《魏晉南北朝文學與思想學術研討會論文集》，第 577 頁。
[4] 《晉書》卷七七《陸曄傳》。
[5] 《荈賦》，《藝文類聚》卷八二《草部下》。
[6] 《毛詩正義》卷一七《大雅・公劉》。
[7] 《禮記註疏》卷二六《郊特牲》。
[8] 《東都賦》，《文選》卷一。
[9] （戰國）屍佼著，（清）汪繼培輯：《屍子》卷下，湖海樓叢書本。
[10] 《禮記註疏》卷五三《中庸》。
[11] 《屍子》卷下。
[12] （晉）葛洪著，楊明照校箋：《抱樸子外篇校箋》卷二《逸民》，中華書局 1997 年版。

粒之士，餐霞之人，乃可暫致，不宜久羈。君當思遂其高步，成其羽化。」[1]有所不同的是，邱珍孫把一般的清高換成羽化登僊，在當時更具說服力。道教服食流行是魏晉南北朝社會的一大特徵，前面論述了對於飲茶習俗的影響，在此則可看出神僊道教觀念對於茶果構成的影響。

至今爲止，關於茶的儉的文化意蘊的研究均以陸羽爲出發點，布目潮恭就總結說：

茶「最宜精行儉德之人」「茶性儉」，表明茶是最適合於品行優異之人飲用的飲料。另外，與從法門寺出土的宮廷豪華茶器相比，將庶民的日常飲食器皿略作調整，便形成陸羽茶道所使用的茶器，儉的涵義即由此產生。這與千利休的「侘茶」的精神相通。[2]

但是從以上的論述可以看出，布目所指出的茶器的選擇原則以及由此而表現出來的儉的精神在晉代已經具備，並延續到現代乃至日本。「儉素」「素業」「儉」等觀念固然少不了節儉的涵義，但是更加主要的意義在針對荒婬放縱、奢侈無度，強調自我約束，反映了一種人生觀。「儉，約也。」「約者，纏束也。儉者不敢放侈之意。」[3]這種人生觀直接影響到審美情趣，於是在茶的世界裡，較之華麗，淡雅一直是崇尚的更高境界。

八、飲茶藥用起源說的技術史論證

以上對於魏晉南北朝成立期的茶從制茶技術、烹點方法等物質技術層面，到茶禮、茶宴、文化意蘊等精神層面作了系統、全面的梳理。這樣的飲茶究竟是如何演變而來的呢？最後就我的飲茶藥用起源假說及其思想、社會基礎作一簡明的論述。

至此爲止，植物學領域關於茶樹原產地的研究與文化人類學領域關於飲茶起源的研究在地理上取得了一致，並且與中國基於文獻的歷史學研究不謀而合。因爲在緬甸和泰國的北部、中國的雲南等地發現了發酵食用茶，「由此我們可以瞭解到發酵的喫茶改作固形茶後，發酵茶由『喫茶』走向『喝茶』的道路。」[4]文化人類學者佐佐木高明等以田野調查爲主要依據，提出了飲茶的食用起源說。因爲這種食用起源說新穎而且看似擁有直接的資料依據，迅速成爲極具影響力的假說。這時，佐佐木的同僚守屋毅提出了異議：「至少在今天我們能夠確認的範圍裡，『食用茶』始終作爲『食用茶』而擁有獨自的發展史，而沒有向『飲用茶』轉化。」[5]我也認爲在研究起源於中國的飲茶文化時，可以而且應該使用各種方法，但是必須把茶放在中國文化的大背景之下考察。

飲茶的藥用起源說並不新穎，但是停留在感性的層次上，沒有系統的論述，不存在嚴格意義上的學術研究成果，與食用起源說截然相反。當時飲用的末茶是如何發展而來的呢？在與史料完整、理論系統的中國傳統醫藥學比較中可以發現，制茶與中藥炮製學的原理一致，加工的過程與目的相同。無論是一般藥物還是茶，加熱，一可以破壞植物內的酶，阻止進一步發生化學反應，固定其性質；二可以使產生的有效成分充分溶解出來；三可以通過高溫急劇加熱和迅速冷卻使植物組織變得膨脹酥鬆乾脆，易於粉碎。就現代綠茶而言，在104 種芳香物質中，58 種是在加工過程中產生的，可見制茶技術的重要性。同時也說明，擁有茶樹資源與擁有飲茶習俗不可等同視之。茶樹資源不與中國醫藥學聯姻、由此生產出來的茶葉不乘中國飲食養生思想之東風就不可能產生茶飲料，更談不上由此發展而來的茶文化。

末茶的烹點與中藥藥劑學的原理、技術乃至所使用的工具都相同。爲了迅速、充分地提取藥材中的有效

[1] 《南齊書》卷五四《高逸傳》。
[2] 《中國喫茶文化史》，第 185 頁。
[3] （漢）許慎著，（清）段玉裁注：《說文解字注》卷一五《人部》。
[4] （日）佐佐木高明著：《照葉樹林文化之路——自不丹雲南至日本》，劉愚山譯，雲南大學出版社 1998 年版，第 102 頁。
[5] （日）守屋毅：《喫茶の文明史》，熊倉功夫編集《茶道聚錦》1《茶の文化》，小學館 1987 年版，第 229 頁。

成分，有一部分藥材根據劑型的需要被加工成粉末。研磨藥與茶的石磨、碾子、沖缽並無區別，這一點文物、繪畫等資料和現今正在使用的工具可以提供形象而充分的證明。湯劑是最早、最廣泛應用的中藥劑型之一，煮散就是將粉碎的藥材煎煮後，去渣服用。受粉碎技術的限制，末茶也有渣滓沉澱，因此在唐代仍有被稱作「滓方」的茶器，「以集諸滓」[1]。日本最著名的中國茶文化史研究者布目潮恭認爲漢代湯劑爲複方，而茶僅使用茶葉的粉末，因此茶與湯藥無關[2]。不說《五十二病方》等漢簡裡記載有多例僅使用一、二味藥材的單方和簡單的複方，也不說單方專著《王世榮單方》[3]的存在，衹要看一下《廣雅》的烹點方法就可以明白，早期的茶中加入了多種材料，是「複方」茶，而且這種方法在唐代還非常盛行，讓竭力推廣「單方」飲茶法的陸羽也無可奈何。「或用蔥、姜、棗、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或揚令滑，或煮去沫。斯溝渠間棄水耳，而習俗不已。」[4]布目潮恭忽視了飲茶方法的變遷，誤把這種唐宋以後才逐漸佔主導地位的飲茶法作爲雛形或者是一貫的形態來看待。相比之下，以研究中國飲食文化史著稱的中村喬則充分注意到了飲茶法的變化，衹是因爲他主張飲茶的食用起源說，認爲添加其他材料的目的等同於烹飪的調料[5]。

九、服食——飲茶與道教・藥品的接點

飲茶由特定社會階層、特定地域的宗教色彩濃郁的飲料向全社會嗜好飲料轉化、普及的契機是道教服食習俗的盛行。魏晉南北朝服食習俗流行：「藥之上者，有九轉還丹、太乙金液，服之皆立登天，不積日月矣；其次有云母、雄黃之屬，雖不能即乘雲駕龍，亦可役使鬼神，變化長生；次乃草木諸藥，能治百病、補虛駐顏、斷谷益氣，不能使人不死也。上可數百歲，下即全其所稟而已，不足久賴也。」[6]金石藥餌作爲上品藥餌，服用者局限在上層社會極其有限的範圍內，一般談論者並不知道切實的功效。在一傳十，十傳百的信息傳播中，更加增添了其神秘性，變本加厲地刺激了服食慾望。可是金石藥餌不僅價格昂貴而且危險，根本無法滿足社會上的服食需要，於是草木藥餌趁機巧取了由金石藥餌開拓的服食市場，茶又以獨有的理化成分和效用最終獨佔鰲頭。從《荊楚歲時記》所記載固定在歲時中的服食種類上看，全都是草木藥餌，並且已經嗜好化。從中國飲料發展史上看，一般草木藥餌的飲料（湯）與茶相輔相成，形成「先茶後湯」的搭配形式。茶與藥、與道教的聯結點就在這服食藥餌上。即便從現代世界的嗜好品的構成上看，與藥品的界限也相當模糊，甚至就源於藥物，因此或多或少有副作用。關於茶的藥物學記載最早出現在晉末宋齊之間的《桐君錄》裡，然而對於飲茶的負面作用的認識在唐代才明確提出來。唐代綦毋稗著《飲茶序》[7]，從藥理學角度明確指出了飲茶的副作用：「釋滯消壅，一日之利暫佳；瘠氣耗精，終身之累斯大。獲益則歸功茶力，貽患則不謂茶災。豈非福近易知，禍遠難見乎？」[8]《新修本草》首次全面總結茶的性味：「茗，苦荼，味甘苦，微寒無毒，主瘿瘡，利小便，去痰熱渴，令人少睡，秋采之。苦荼主下氣，消宿食，作飲加茱萸、蔥、姜等，良。」[9]

從中國藥理學的角度看，氣生血，血生精。因此下氣的茶不僅瘠氣，還可能耗精。另外從茶提神的功能上看，感覺疲憊的身體本來自然而然地將會休息，但是由於飲茶使人又興奮起來，給人以精力充沛的錯誤信號，由此導致過分消耗精力。隨著飲茶習俗的迅速普及，茶對於人的影響比較充分地表現出來了，由此出現了從疾病流行病學角度審視飲茶的觀點：「故老言：五十年前，多患熱黃。坊曲必有大署其門，以烙黃爲業

---

[1] 《茶經》卷中《四之器》。
[2] （日）布目潮恭：《中國喫茶文化史》，岩波書店 1995 年版，第 37 頁。
[3] 《隋書》卷三四《經籍誌》。
[4] 《茶經》卷下《六之飲》。
[5] （日）中村喬：《茶贊言——中國茶の食葉法と雜和法》，《立命館文學》463—465 合刊號，第 18 頁。
[6] （晉）葛洪：《神僊傳》卷八《劉根傳》，四庫全書本。
[7] 有說是《代茶飲序》，作者是綦毋旻。（引者注）
[8] （唐）劉肅：《大唐新語》卷一一《褒錫》，中華書局 1984 年版。
[9] 《重修政和經史證類備用本草》卷一三《木部中品》。

者。灞滬水中，常有晝止夜去者，謂之浸黃。近代悉無，而患腰腳者眾耳。疑其茶爲之也。」[1]

魏晉南北朝之所以沒有認識到飲茶的負面影響，不外乎以下幾個原因：一是飲茶習俗剛剛開始普及，副作用尚未充分顯露；二是對於新興的飲茶風流盲目崇信，沒能理智地分析；三是飲茶的效用符合時代的價值觀，比如眾所周知的胖瘦問題。瘦身在魏晉南北朝與服食的要求脗合，而不符合以肥爲美的唐代審美觀。醫藥文獻以外，兩晉有關茶的史料也多強調醒酒、興奮等藥物功能，從一個側面反映了茶與酒抗衡的社會需要。

茶樹資源與中國醫藥學聯姻，醞釀了茶飲料；茶飲料與道教服食、禮儀觀念等中國文化結合，產生了茶文化。中國人在接受飲茶之初就發出了「芳茶冠六清，溢味播九區」[2]的讚歎，從嗜好飲料的角度尊之爲飲品之冠。魏晉南北朝是中國茶文化的成立期，與醞釀期的秦漢相比，格差之大令人難以置信。茶能夠在非常短的時間內迅速發展成爲最具影響力的飲料，除了自身擁有符合嗜好飲料要求的優異理化成分的技術條件之外，還有以下幾個社會原因：第一，全面模仿已經發展成熟的酒宴；第二，乘道教服食習俗之東風；第三，適應魏晉南北朝貴族社會對於生活文化的追求；第四，填補飲食結構中的非酒精飲料空缺。

末茶的加工、烹點、飲用的基本原理與方法，與現在的葉茶有著很大的不同，也同樣迥異於少數民族的固形茶，而與日本茶道所使用的茶基本相同。面對被尊爲日本傳統文化代表的精緻、深沉的日本茶道，我也讚歎不已，作爲茶文化研究者雖不至於因中國末茶的失傳而數典忘祖，但是要全面、深刻、準確地闡述中國古代茶文化還需要大量實證的考察。

[1] （唐）李肇：《唐國史補》卷中，上海古籍出版社 1979 年版。
[2] （晉）張載：《登成都白菟樓》，（明）張溥編《漢魏六朝百三家集》卷五三《晉張載集》，四庫全書本。

臨風一啜心自省[1]

餘　悅[2]

一、中國茶道的軌跡

茶道是以修行悟道爲宗旨的飲茶藝術，是飲茶之道和飲茶修道的統一，傳統的中國茶道認爲，飲茶能恭敬有禮、仁愛雅志、致清導和、塵心洗盡、得道全真、探虛玄而參造化。茶道包括茶藝、茶禮、茶境、修道四大要素。所謂茶藝是指備器、選水、取火、候湯、習茶的一套技藝；所謂茶禮，是指茶事活動中的禮儀、法則；所謂茶境，是指茶事活動的場所、環境；所謂修道，是指通過茶事活動來怡情修性、悟道體道。

茶道興於唐，盛於宋、明，衰於近代。宋代以後，中國茶道傳入日本、朝鮮，獲得了新的發展。

茶藝是茶道的基礎，茶道的形成必然是在飲茶普及，茶藝完善之後。唐代以前雖有飲茶，但不普遍。東晉雖有茶藝的雛形，還遠未完善。晉、隋以迄盛唐，是中國茶道的醞釀期。唐朝《封氏聞見記》中就有這樣的記載：「茶道大行，王公朝士無不飲者。」這是現存文獻中對茶道的最早記載。在唐朝寺院僧眾唸經坐禪，皆以茶爲飲，清心養神。當時社會上茶宴已很流行，賓主在以茶代酒、文明高雅的社交活動中，品茗賞景，各抒胸襟。唐呂溫在《三月三茶宴序》中對茶宴的優雅氣氛和品茶的美妙韻味，作了非常生動的描繪。中唐以後，中國人飲茶「殆成風俗」，形成「比屋之飲」，「始自中地，流於塞外」。唐朝肅宗、代宗時期，陸羽著《茶經》，奠定了中國茶道的基礎，又經皎然、常伯熊等人的實踐、潤色和完善，形成了「煎茶道」；北宋時期，蔡襄著《茶錄》，徽宗趙佶著《大觀茶論》，從而形成了「點茶道」。

唐宋年間人們對飲茶的環境、禮節、操作方式等飲茶儀程都已很講究，有了一些約定俗成的規矩和儀式，茶宴已有宮廷茶宴、寺院茶宴、文人茶宴之分。對茶飲在修身養性中的作用也有了相當深刻的認識，對周邊國家也發生了影響。南宋紹熙二年（1191），日本僧人榮西首次將茶種從中國帶迴日本，從此日本才開始遍種茶葉。在南宋末期（1259），日本南浦昭明禪師來到我國浙江省餘杭縣的經山寺求學取經，學習了該寺院的茶宴儀程，首次將中國的茶道引進日本，成爲中國茶道在日本的最早傳播者。日本豐臣秀吉時代（1536—1598，相當於我國明朝中後期），日本茶道高僧千利休，總結出茶道四規——「和、敬、清、寂」，顯然這個基本理論是受到了中國茶道精髓的影響而形成的，其主要的儀程框架規範仍源於中國。

到了明代中期，張源著《茶錄》，許次紓著《茶疏》，標誌著「泡茶道」的誕生。從唐至明中國的飲茶歷史，飲茶法有煮、煎、點、泡四類，形成茶藝的有煎茶法、點茶法、泡茶法。依茶藝而言，中國茶道先後產生了煎茶道、點茶道、泡茶道三種形式。

……（該處內容與另一文章有所重複，故省略不引用——引者注）

二、儒家與茶文化

儒，表現爲尊孔重禮等，有國學之稱。過去中國人尊的是皇天后土，以大地爲母親，所以平和、溫厚、持久，這便成就了儒家的思想體系。其核心思想表現爲「仁義禮智」等，尤以中庸爲本，互爲得益爲前提。

---

[1] 本文節選自餘悅：《臨風一啜心自省——中國茶道》，《收藏與投資》2019 年第 10 期。（引者注）

[2] 作者簡介：餘悅教授，著名茶文化專家、民俗研究專家。江西省社會科學院首席研究員，中國茶文化重點學科帶頭人，中國民俗學會茶藝研究專業委員會主任，萬裡茶道（中國）協作體副主席，江西省民俗與文化遺產學會會長，享受國務院特殊津貼專家。《江西社會科學》雜誌社社長、主編，江西省期刊協會副會長。主持全國和省級課題 16 項，發表論文 200 多篇。（引者注）

中國的儒家思想突出了中國人性格，中國人性格雖然較溫和，但並非無原則。在茶的發源與傳播地，茶的發展均受故土文化的影響。傳統茶文化脫離不開「和諧」，這就是儒家的中庸爲本。儒家主張在飲茶中溝通思想，創造和諧氣氛，增進友情、清醒、達觀、熱情、親和與包容，構成儒家茶道精神的歡快格調，這既是中國茶文化的主調，也是與佛教禪宗的重要區別。儒家茶道是寓教於飲、寓教於樂。在民間茶禮、茶俗中儒家的歡快精神表現特別明顯。

中國人與茶中之「和」，好像是天成的，人們主張在飲茶中溝通思想、創造和諧氣氛、增進彼此的友誼。在過去的農村，有客人進門就會敬上一碗茶，以示歡迎、友好與尊重。酗酒會導致鬥毆，卻沒有聽說有人因喝茶而打架，這就是傳統文化長期以來給人以內在的「規範」。即使爭吵、雙方有不愉快的事情，也去茶館評理、講和，這不一定是茶道，但卻是中國人賦予了茶的「中國特色」。茶中的內涵是深刻的，懂得茶理的人往往能從茶事裡悟出其中的「道理」，但對許多人來說，講到茶「道」不容易，其原因難於簡而言之，有時與「道」擦肩而過也不知。茶道以此爲基礎，精妙高深，與《周易》的陰陽五行思想相合。中國人的茶事，處處體現和諧，「和合」便熱鬧興旺。

然而，古往今來，有識之士一直倡導廉、儉。茶在養廉、雅志和勵志等方面的作用是由古及今的，「清茶一杯」寓意深長。中國的知識分子，從來主張「以天下爲己任」，很有使命感和責任心，這也寓意於茶事中。許多優秀的大茶人如蘇東坡、陸游等無不如此。以精神來推動茶文化潮流的不乏儒生們，茶的勵志與儒家思想結合在一起。唐朝之前的政治家桓溫、陸納等以茶養廉，以對抗兩晉以來的奢靡之風，亦能產生積極的思想。明代，國事艱難，更繼承了這種傳統，稱竹茶爐爲「苦節君像」，實是社會對「儉德」的呼喚。陸羽在《茶經》中開宗明義地講，「茶之爲飲，最宜精行儉德之人」，「茶可行道」也。

盧仝被後人譽爲茶之「亞聖」，他用飽暢的筆墨繪出飲茶的意境，在詩中特別強調了儒家的治世精神，是對唐代中國茶文化精神的總結。

走筆謝孟諫議寄新茶

盧仝

日高丈五睡正濃，軍將打門驚周公。
口雲諫議送書信，白絹斜封三道印。
開緘宛見諫議面，手閱月團三百片。
聞道新年入山裡，蟄蟲驚動春風起。
天子須嘗陽羨茶，百草不敢先開花。
仁風暗結珠琲瓃[1]，光春抽出黃金芽。
摘鮮焙芳旋封裹，至精至好且不奢。
至尊之餘合王公，何事便到山人家。
柴門反關無俗客，紗帽籠頭自煎吃。
碧雲引風吹不斷，白花浮光凝碗麵。

一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。
三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。
四碗發輕汗，生平不平事，盡向毛孔散。
五碗肌骨清，六碗通僊靈。

[1] 瓃：léi，一種玉器；同「雷」。（引者注）

七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。

蓬萊山，在何處？
玉川子，乘此清風欲歸去。
山上群僝司下土，地位清高隔風雨。
安得知百萬億蒼生命，墮在巔崖受辛苦。
便爲諫議問蒼生，到頭還得蘇息否？

這首詩分三部分。第一部分以軍將打門，諫議送茶寫起，既包含禮儀精神，又包含倫序與諷諫。諫議送茶，包含以茶交友之意。而仁風暗結，誇讚茶性不奢，又表達仁愛與養廉的精神。

一碗喉吻潤，是物質效用，二碗破孤悶，開始對精神發生作用。三碗喝下去，神思敏捷，李白鬥酒詩百篇，盧仝卻三碗茶可得五千卷文字！四碗之時，人間不平，心中的塊壘，都用茶澆開，說明儒家茶人爲天地立命的奮鬥精神。待到五、六碗時，便肌清神爽，而有得道通神之恐。

最後筆鋒一轉，想到茶農的巔崖之苦，請孟諫議轉達對億萬蒼生們關懷與問候。表達茶人爲生民立命的精神，這裡纔是真正的諷諫。

三、佛教與茶文化

佛教於西元前 6—前 5 世紀間創立於古印度，在兩漢之際傳入中國，經魏晉南北朝的傳播與發展，到隋唐時達到鼎盛時期。而茶是興於唐、盛於宋。創立中國茶道的茶聖陸羽，自幼曾被智積禪師收養，在竟陵龍蓋寺學文識字、習頌佛經，其後又與唐代詩僧皎然和尚結爲「生相知，死相隨」的緇素忘年之交。在陸羽的《自傳》和《茶經》中都有對佛教的頌揚及對僧人嗜茶的記載。可以說，中國茶道從一開始萌芽，就與佛教有千絲萬縷的聯繫，其中僧俗兩方面都津津樂道，並廣爲人知的便是禪茶一味。

(一)「禪茶一味」的思想基礎

茶與佛教的最初關係是茶爲僧人提供了無可替代的飲料，而僧人與寺院促進了茶葉生產的發展和制茶技術的進步，進而，在茶事實踐中，茶道與佛教之間找到了越來越多的思想內涵方面的共通之處。

其一曰「苦」。

佛理博大無限，但以「四諦」爲總綱。釋迦牟尼成道後，第一次在鹿野苑說法時，談的就是「四諦」之理。而「苦、集、滅、道」四諦以苦爲首。人生有多少苦呢？佛以爲，有生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦等等，總而言之，凡是構成人類存在的所有物質以及人類生存過程中精神因素都可以給人帶來「苦惱」，佛法求的是「苦海無邊，回頭是岸」。參禪即是要看破生死觀、達到大徹大悟，求得對「苦」的解脫。茶性也苦。李時珍在《本草綱目》中載：「茶苦而寒，陰中之陰，最能降火，火爲百病，火降則上清矣。」從茶的苦後迴甘，苦中有甘的特性，佛家可以產生多種聯想，幫助修習佛法的人在品茗時，品味人生，參破「苦諦」。

其二曰「靜」。

茶道講究「和靜怡真」，把「靜」作爲達到心齋坐忘、滌除玄鑒、澄懷味象的必由之路。佛教也主靜。佛教坐禪時的五調（調心、調身、調食、調息、調睡眠）以及佛學中的「戒、定、慧」三學也都是以靜爲基礎。佛教禪宗便是從「靜」中創出來的。可以說，靜坐靜慮是歷代禪師們參悟佛理的重要課程。在靜坐靜慮中，人難免疲勞發睏，這時候，能提神益思克服睡意的衹有茶，茶便成了禪者最好的「朋友」。

其三曰「凡」。

日本茶道宗師千利休曾說過：「須知道茶之本不過是燒水點茶。」此話一語中的。茶道的本質確實是從微不足道的日常生活瑣碎的平凡生活中去感悟宇宙的奧秘和人生的哲理。禪也是要求人們通過靜慮，從平凡的小事中去徹悟大道。

其四曰「放」。

人的苦惱，歸根結底是因爲「放不下」，所以，佛教修特別強調「放下」。近代高僧虛雲法師說：「修行須放下一切方能入道，否則徒勞無益。」放下一切是放什麼呢？內六根、外六塵、中六識，這十八界都要放下，總之，身心世界都要放下。放下了一切，人自然輕鬆無比，看世界天藍海碧，山清水秀，日麗風和，月明星朗。品茶也強調「放」，放下手頭工作，「偷得浮生半日閑」，放鬆一下自己緊繃的神經，放鬆一下自己被囚禁的心性。演仁居士有詩最妙：「放下亦放下，何處來牽掛？作個無事人，笑談星月大。」願大家都作個放得下，無牽掛的茶人。

(二)佛教對茶道發展的貢獻

自古以來僧人多愛茶、嗜茶，並以茶爲修身靜慮之侶。爲了滿足僧眾的日常飲用和待客之需，寺廟多有自己的茶園。同時，在古代也衹有寺廟最有條件研究并發展制茶技術和茶文化。我國有「自古名寺出名茶」的說法。唐代《國史補》記載，福州「方山露芽」，劍南「蒙頂石花」，岳州「悁湖含膏」，洪州「西山白露」等名茶均出產於寺廟。僧人對茶的需要從客觀上推動了茶葉生產的發展，爲茶道提供了物質基礎。

此外，佛教對茶道發展的貢獻主要有三個方面：

①高僧們寫茶詩、吟茶詞、作茶畫，或與文人唱和茶事，豐富了茶文化的內容。

②佛教爲茶道提供了「梵我一如」的哲學思想及「戒、定、慧」三學的修習理念，深化了茶道的思想內涵，使茶道更有神韻。特別是「梵我一如」的世界觀與道教的「天人合一」的哲學思想相輔相成，形成了中國茶道美學對「物我玄會」境界的追求。

③佛門的茶事活動爲茶道發展的表現形式提供了參考。鄭板橋有一副對聯寫得很妙：「從來名士能評水，自古高僧愛斗茶。」佛門寺院持續不斷的茶事活動，對提高茗飲技法、規範茗飲禮儀等都廣有幫助。在南宋宗開禧年間，經常舉行上千人大型茶宴，並把四秒鍾的飲茶規範納入了《百丈清規》，近代有的學者認爲《百丈清規》是佛教茶儀與儒家茶道相結合的標誌。

(三)「禪茶一味」的意境

要真正理解禪茶一味，全靠自己去體會。這種體會可以通過茶事實踐去感受，也可以通過對茶詩、茶聯的品位去參悟。下面的四副對聯與四首茶詩很有趣，對理解「禪茶一味」的意境有一定幫助。茶聯四副如下：

茶筍盡禪味，松杉真法音。

——蘇東坡

一勺勵清心，酌水誰含出世想；

半生盟素志，聽泉我愛在山聲。

——招隱寺內

四大皆空，坐片刻不分你我；

兩頭是路，吃一盞各走東西。

——洛陽古道一茶亭所書

一卷經文，苕霖溪邊真慧業；
千秋祀典，旗槍風里弄神靈。

——上饒陸羽泉聯

茶詩四首如下：

題德玄上人院

（唐）杜荀鶴

刳得心來忙處閑，閑中方寸闊於天。
浮生自是無空性，長壽何曾有百年。
罷定磬敲松罅月，解眠茶煮石根泉。
我雖未似師被衲，此理同師悟瞭然。

與元居士青山潭飲茶

（唐）靈一和尚

野泉煙火白雲間，坐飲香茶愛此山。
岩下維舟不忍去，青溪流水暮潺潺。

佚題

（明）陳繼儒

山中日日試新泉，君合前身老玉川。
石枕月侵蕉葉夢，竹爐風軟落花煙。
點來直是窺三昧，醒後翻能賦百篇。
欲笑當年醉鄉子，一生虛擲杖頭錢。

詠茶詩

趙朴初

七碗受至味，一壺得真趣。
空持百千偈，不如喫茶去。

讀了這幾首茶詩、茶聯，您能從「禪」中聞到「茶」香，能從「茶」中品出「禪」味嗎？

四、道教與茶文化

道教是我國宗教之一，由東漢張道陵創立，到南北朝時盛行起來。創立時，入道者須出五斗米，所以又叫「五斗米道」。道教徒尊稱張道陵爲天師，因而又叫「天師道」。道教奉老子爲教祖，尊稱他爲「太上老君」。道教作爲中國土生土長的宗教，它的根深深紮在中國文化土壤中，有著包羅萬象的道教體系。道教以生爲樂，有長壽的大樂，以不死成僊爲極樂，這胎合了人們發自本能的第一需要——生存；主張人要活得舒服，活得自在，活得快快樂樂，這胎合了人們第二需要——享樂；主張高雅脫俗，不墮俗塵，過神僊日子，這胎合了人們第三需要——精神滿足。因此，道教在古代中國有極大誘惑力，對中國文化影響至深。

道教与茶结缘由来已久。早在道教创立的初期，道教经典著作里已有记载。第一部全面论述道教宗旨、哲理、仪式、方法的著作是《抱朴子》内篇，东晋句容（今江苏句容市）士大夫道士葛洪（283—363）所撰。

据《临海县志》引《抱朴子•园茗》说：“盖竹山，有仙翁茶园，旧传葛元植茗于此。”葛元（玄）是葛洪的从祖，汉代炼丹士。相传他从师左慈，得《太清丹经》《九鼎丹经》等书，在浙江临海盖竹山苦炼金丹术，从事养生之道。辟山植茗乃是为养生之用。南朝梁代丹阳士大夫、道教领袖陶弘景（456—536），有“山中丞相”之称，他阐述了道教种种理论，建立道教的神谱。他还搜罗了我国古代种种有关健身养气的资料，把“寿考之规”“长龄之术”与老子、庄子以来淡泊自然、宁拙抱一的人生哲学结合在一起，系统地结合为“养性延命”理论，著有《养性延命录》一书，建立了道教养气长生理论。他还有《神农本草经集注》七卷。在《杂录》中说：“苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。”是说汉代道人丹丘子、黄山君服了茶后才得道成仙的。道教推崇茶，在《神异论》里还有这样一则故事：“余姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：‘予丹丘子也，闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓯牺之馀，允相遗也’。因立奠祀。后常令家人入山，获大茗焉。”《宋录》云：“新安王子鸾，豫章王子尚诣昙济道人于八公山，道人设茶茗，子尚味之曰：‘此甘露也，何言茶茗？’”相传南朝道教奠基人陆修静曾“话茶吟诗”通宵达旦。凡此种种，道教名士钟情于茶，为茶著书立说，向人推荐大茗，以茶招待来客，是将茶作为养生之道而竭力宣传、美化的。因此，有很大的诱惑力。这对饮茶的广泛传播起到了一定的积极作用。

道家的學說爲茶人的茶道注入了「天人合一」的哲學思想，樹立了茶道的靈魂。同時，還提供了崇尚自然、崇尚朴素、崇尚真的美學理念和重生、貴生、養生的思想。

㈠人化自然

人化自然，在茶道中表現爲人對回歸自然的渴望，以及人對「道」的體認。具體地說，人化自然表現爲在品茶時樂於與自然親近，在思想情感上能與自然交流，在人格上能與自然相比擬，並通過茶事實踐去體悟自然的規律。這種人化自然，是道家「天地與我并生，而萬物與我唯一」思想的典型表現。

中國茶道「人化自然」的渴求特別強烈，表現爲茶人們在品茶時追求寄情於山水，忘情於山水，心融於山水的境界。元好問的《茗飲》一詩，就是「天人合一」在品茗時的具體寫照，是契合自然的絕妙詩句：

宿醒來破厭觥船，紫筍分封入曉前。
槐火石泉寒食後，鬢絲禪榻落花前。
一甌春露香能永，萬里清風意已便。
邂逅化胥猶可到，蓬萊未擬問群僊。

詩人以槐火石泉煎茶，對著落花品茗，一杯春露一樣的茶能在詩人心中永久留香，而萬里清風則送詩人夢遊華胥國，並羽化成僊，神遊蓬萊三山，可視爲人化自然的極致。茶人也祇有達到人化自然的境界，才能化自然的品格爲自己的品格，才能從茶壺水沸聲中聽到自然的呼吸，才能以自己的「天性自然」去接近，去契合客體的自然，才能徹悟茶道、天道、人道。

㈡自然化的人

「自然化的人」也即自然界萬物的人格化、人性化。中國茶道吸收了道家的思想，把自然的萬物都看成具有人的品格、人的情感，並能與人進行精神上的相互溝通的生命體，所以在中國茶人的眼裡，大自然的一山一水、一石一沙、一草一木都顯得格外可愛，格外親切。

在中國茶道中，自然人化不僅表現在山水草木等品茗環境的人化，而且包含了茶以及茶具的人化。

對茶境的人化，平添了茶人品茶的情趣。如曹松品茶「靠月坐蒼山」，鄭板橋品茶邀請「一片青山入座」，

陸龜蒙品茶「綺席風開照露晴」，李郢品茶「如雲正護幽人塹」，齊己品茶「谷前初晴叫杜鵑」，曹雪芹品茶「金籠鸚鵡喚茶湯」，白居易品茶「野麋林鶴是交遊」，在茶人眼裡，月有情、山有情、風有情、雲有情，大自然的一切都是茶人的好朋友。

詩聖杜甫的一首品茗詩寫道：「落日平台上，春風啜茗時。石闌斜點筆，桐葉坐題詩。翡翠鳴衣桁，蜻蜓立釣絲。自今幽興熟，來往亦無期。」全詩人化自然和自然人化相結合，情景交融、動靜結合、聲色並茂、虛實相生。

蘇東坡有一首把茶人化自然的詩：

僊山靈雨濕行雲，洗遍香肌粉未勻。
明月來投玉川子，清風吹破武林春。
要知冰雪心腸好，不是膏油首面新。
戲作小詩君莫笑，從來佳茗似佳人。

正因爲道家「天人合一」的哲學思想融入了茶道精神之中，在中國茶人心裡充滿著對大自然的無比熱愛，中國茶人有著回歸自然、親近自然的強烈渴望，所以中國茶人最能領略到「情來爽朗滿天地」的激情以及「更覺鶴心通杳冥」那種與大自然達到「物我玄會」的絕妙感受。

中國茶道中的道家理念「修道養德」。在個人修養上要做到「清靜無爲，清心寡慾」，主張「無爲而治」，追求建立一個公平的、和平的世界，並企圖通過個人修煉達到延年益壽、得道成僊的目的。茶的自然屬性、藥用功能和精神功能正適合道教徒悟道也悟茶，通過飲茶使心靈得到清靜、恬淡、扶壽、成僊正是道家所追求的真諦。

1.尊人

中國茶道中，尊人的思想在表現形式上常見於對茶具的命名以及對茶的認識上。茶人們習慣於把有托盤的蓋杯稱爲「三才杯」。杯托爲「地」，杯蓋爲「天」，杯子爲「人」。意思是天大、地大、人更大。如果連杯子、托盤、杯蓋一同端起來品茗，這種拿杯手法稱爲「三才合一」。

2.貴生

貴生是道家爲茶道注入的功利主義思想。在道家貴生、養生、樂生思想的影響下，中國茶道特別注重「茶之功」，即注重茶的保健養生的功能，以及怡情養性的功能。

道家品茶不講究太多的規矩，而是從養生、貴生的目的出發，以茶來助長功行內力。如馬鈺的一首《長思僊•茶》中寫道：

一槍茶，二旗茶[1]，
休獻機心名利家，無眠爲作差。
無爲茶，自然茶，
天賜休心與道家，無眠功行加。

可見，道家飲茶與世俗熱心於名利的人品茶不同，貪圖功利名祿的人飲茶會失眠，這表明他們的精神境界太差。而茶是天賜給道家的瓊漿僊露，飲了茶更有精神，不嗜睡就更能體道悟道，增添功力和道行。

更多的道家高人都把茶當作忘卻紅塵煩惱，逍遙享樂精神的一大樂事。對此，道教南宗五祖之一的白玉蟾在《水調歌頭•詠茶》一詞中寫得很妙：

二月一番雨，昨夜一聲雷。
槍旗爭展，建溪春色佔先魁。

[1] 茶的旗槍：旗就是葉，槍就是一個芽。《大觀茶論•采擇》有：「凡芽如雀舌谷粒者爲斗品，一槍一旗爲揀芽，一槍二旗爲次之，餘斯爲下。」（引者注）

採取枝頭雀舌，帶露和煙搗碎，煉作紫金堆。

碾破春無限，飛起綠塵埃。

汲新泉，烹活火，試將來，放下兔毫甌子，滋味舌頭回。

喚醒青州從事，戰退睡魔百萬，夢不到陽台。

兩腋清風起，我欲上蓬萊。

3.坐忘

「坐忘」是道家爲了要在茶道達到「至虛極，守靜篤」的境界而提出的致靜法門。受老子思想的影響，中國茶道把「靜」視爲「四諦」之一。如何使自己在品茗時心境達到「一私不留」、一塵不染，一妄不存的空靈境界呢？道家也爲茶道提供了入靜的法門，這稱之爲「坐忘」，即忘掉自己的肉身，忘掉自己的聰明。茶道提倡人與自然的相互溝通，融化物我之間的界限，以及「滌除玄鑒」「澄懷味象」的審美觀照，均可通過「坐忘」來實現。

4.無己

道家不拘名教，純任自然，曠達逍遙的處世態度也是中國茶道的處世之道。道家所說的「無己」就是茶道中追求的「無我」。無我，並非從肉體上消滅自我，而是從精神上泯滅物我的對立，達到契合自然、心納萬物。

「無我」是中國茶道對心境的最高追求，近幾年來台灣海峽兩岸茶人頻頻聯合舉辦國際「無我」茶會，日本、韓國茶人也積極參與，這正是對「無我」境界的一種有益嘗試。

5.道法自然，返朴歸真

中國茶道強調「道法自然」，包含了物質、行爲、精神三個層次。

物質方面，中國茶道認爲「茶是南方之嘉木」，是大自然恩賜的「珍木靈芽」，在種茶、採茶、制茶時必須順應大自然的規律才能產出好茶。

行爲方面，中國茶道講究在茶事活動中，一切要以自然爲美，以樸實爲美，動則行雲流水，靜如山嶽磐石，笑則如春花自開，言則如山泉吟訴，一舉手，一投足，一顰一笑都應發自自然，任由心性，毫不造作。

精神方面，道法自然，返朴歸真，表現爲自己的性心得到完全解放，使自己的心境得到清靜、恬淡、清寂、無爲，使自己的心靈隨茶香瀰漫，彷彿自己與宇宙融合，昇華到「悟我」的境界。

五、中國茶道精神

茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的靈魂，是指導茶文化活動的最高原則。中國茶道精神，是和中國的民族精神、中國民族性格的養成、中國民族的文化特徵相一致的，成爲中國民族精神、中國文化精神的組成部分之一。茶道具有一定的時代性和民族性，涉及藝術、道德、哲學、宗教以及文化的各個方面。從中國以漢族爲主的內地茶文化中的核心茶道來看，茶道是產生於特定時代的綜合性文化，帶有東方農業民族的生活氣息和藝術情調，追求清雅，嚮往和諧；茶道基於儒家的治世機緣，倚於佛家的淡泊節操，洋溢道家的浪漫理想，借品茗倡導清和、儉約、廉潔、求真、求美的高雅精神。

(一)中國茶道的基本精神

「清、敬、怡、真」是中國茶道的基本精神。

清：即清潔、清廉、清靜及清寂之清。茶藝的真諦，不僅求事物外表之清潔，更需求心境之清寂、寧靜、

明廉、知恥在靜寂的境界中，飲水清見底之純潔茶湯，方能體味飲茶之奧妙。

敬：敬者萬物之本，無敵之道也。敬乃對人尊敬，對己謹慎。朱子說，「主一無適」[1]，即言敬之態度應專誠一意，其顯現於形表者爲誠懇之儀態，無輕藐虛偽之意。敬與和相輔，勿論賓主，一舉一動，均要有「能敬能和」之心情，不流凡俗，一切煩思雜慮，由之盡滌，茶味所生，賓主之心歸於一體。

怡：據《說文解字》註：「怡者，和也、悅也、樂也。」可見「怡」字含義廣博。調和之意味，在於形式與方法，悅樂之意味，在於精神與情感。飲茶啜苦咽甘，啟發生活情趣，培養寬闊胸襟與遠大眼光，使人我之間的紛爭，消弭於形。怡悅的精神，在於不矯飾自負，處身於溫和之中，養成謙恭之行爲。

真：真理之真，真知之真，至善即是真理與真知結合的總體。至善的境界，是存天性、去物慾，不爲利害所誘，格物致知，精益求精。換言之，用科學方法，求得一切事物的至誠。飲茶的真諦，在於啟發智能與良知，使人人在日常生活中淡泊明志，儉德行事，臻於真、善、美的境界。

(二)中國茶德

是由著名茶人莊晚芳教授提出的，概括爲四個字「廉、美、和、敬」，即：廉儉育德，美真康樂，和誠處世，敬愛爲人。

廉：推行清廉，勤儉育德，以茶敬客，以茶代酒。

美：品茗爲主，共聞清香，共敘友情，康樂長壽。

和：德重茶禮，和誠相處，與人爲善。

敬：敬人愛民，助人爲樂。

[1] 出自《二程・粹言》捲上：「或問敬。子曰：『主一之謂敬。』『何謂一？』子曰：『無適之謂一。』」（引者注）

茶與儒、道、釋文化[1]

黃志浩[2]

作爲中國傳統文化的主要來源，儒道釋三家的哲學理念都與中國茶學有著極深的淵源關係。儒道釋三家在歷史上既曾分別作用於茶文化，又曾綜合地共同作用於茶文化，可以說，沒有儒道釋三家的融合與凝聚，也就沒有中國的茶文化。事實上，在中國傳統文化的發展進程中，儒道釋三家逐漸形成你中有我，我中有你，水乳交融，難分難解的整一狀態。我們注意到，作爲茶文化成型期的唐代，正是儒道釋三家集成融合的時期。這在陸羽的《茶經》以及後來的茶學著作中可以鮮明地反映出來，在分析這些茶學著作的思想特點時，很難斷然指出作者所奉行的是儒，是道，還是釋。就如「淡泊以明志，寧靜以致遠」的觀念，儒家用之取其人格的「自修」，道家用之合其生命之「虛靜」，佛家用之悟其精神之「空靈」。因此，中國茶文化的千姿百態與其盛大氣象，是儒道釋三家互相滲透綜合作用的結果，是三教合一的文化形態。祇是爲了行文的方便與條理的需要，我們在此對儒道釋作分別的闡述。

一、茶與儒家禮義

茶與儒家禮義的關係是相當悠久和深刻的。在古代的禮義中，茶曾作爲祭品及陪葬之物。在古代的婚禮中，茶也是聘禮定親之物。明代王象晉的《茶譜序》中云：「茶，喜木也。一植不再移，故婚禮用茶，從一之義也。」清人陸廷燦《續茶經》引《天中記》中語：「凡種茶樹必下子，移植則不復生，故俗聘婦以茶爲禮，義固有所取也。」又引《灌園史》云：「茶子數顆落地，一莖而生，有似連理，故婚嫁用茶，蓋取一本之義。」由茶的連類取義，就有如此多的聯想。由此可見，「禮」在儒家思想中既是政治、倫理的規範，也是一切民俗民風由來的源頭。所謂：「道德仁義，非禮不成；教訓正俗，非禮不備；分爭辨訟，非禮不決；君臣上下，父子兄弟，非禮不定。」[3]既然禮義的觀念深入到社會活動的一切領域，那麼在茶文化中，自然也會有所體現。晚唐人劉貞亮《茶德》中提出了「十德」說，其中就有「以茶利禮仁，以茶表敬意」二句，這說明至遲在唐代，來客敬茶，以茶爲禮，已成爲一種民間的普遍風俗。宋人吳自牧《夢粱錄》記述了當時杭州的民俗，「杭城人皆篤高誼……或有新搬移來居止之人，則鄰人爭借動事，遺獻湯茶……朔望茶水往來……亦睦鄰之道者，不可不知。」在官場中，茶禮則已經演化爲一種區別官階等級程式，點茶與點湯成爲官場的待下之禮。沈括《夢溪筆談》卷一：「百官於中書見宰相，九卿而下，即省吏高聲唱一聲『屈』，躬趨而入，宰相揖及進茶，皆抗聲讚喝，謂之『屈揖』。待制以上見，則言『請某官』，更不屈揖，臨退仍進湯。」是進茶還是進湯，已然與官階密切相關，級別不同，享受的包括飲茶的待遇也就不同。在民間也漸成習俗，宋人朱彧《萍洲可談》卷一有云：「今世俗，客至則啜茶，去則啜湯。湯取藥材甘香者屑之，或涼或溫，未有不用甘草者，此俗遍天下。」更進一步，茶禮甚至成爲一種完全虛化的形式。王國維《茶湯遣客之俗》中云：「今世官場，客至設茶而不飯，至主人延客茶，則僕從一聲呼送客矣，此風自宋已然，但用湯不用茶耳。」[4]南宋人袁文《甕牖閑評》卷六中也云：「古人客來點茶，茶罷點湯，此常禮也。近世則不然，客至點茶與湯，

---

[1] 本文選自《飲食文化研究》2009 年下。（引者注）

[2] 作者簡介：黃志浩，男，江蘇無錫人，江南大學文學院教授，碩士研究生導師。主要從事古代文學、古代文論、中國詩學、茶文化史的教學與研究。主要研究生課程有中國文學批評史、中國詩學史、茶文化研究等。（引者注）

[3] 《十三經註疏曲禮上》，中華書局 1979 年版。

[4] 王國維：《王國維學術隨筆》，社會科學文獻出版社 2000 年版。

客主皆虛盞，已極好笑。」主人叫一聲「喝茶」，居然成了「送客」的隱語，以至於到最後，主人客人都是空茶杯，喝茶僅是說說而已。

其次，「中和」是儒學思想的核心內容，「中和」思想的內涵，首先在哲學上就是強調事物的適度性。所謂「一失其度，俱爲茶病」。[1]在《茶經》中不僅選水要選「涓涓然」的「漫流者」——即緩流的活水，反對「瀑湧湍瀨」的急流之水，也不能用停蓄不流的死水。這種流而不急的狀態，正是儒家文化的一種心靈選擇。與活水的觀念相呼應，唐人還提出了「活火」的概念。所謂「活火」，又叫文火或緩火。趙璘《因話錄》卷二云：「茶須緩火炙，活火煎之。活火者，謂炭之焰者也。」從碾茶之前的烤炙到煎茶時的用火，都需要火是燃而不旺的狀態。再看候湯，所謂「候湯」，主要是指開水燒沸時的狀態。由「蟹眼」至「魚眼」，再至開水四週環沸，直至如急浪騰湧，其中最佳狀態是開水燒至四週環沸之狀，也就是陸羽所謂的「第二沸時」，并稱之爲「雋永」之水。在飲茶之中，也是第一次泡茶之水，僅作「暖盞」之用，並不飲用，二次的茶湯纔是最佳之「至味」。另外飲茶的量也強調適度。其次在精神追求中，也以「和」爲最高之境界。唐人斐汶《續茶經捲上》中認爲茶「其性精清，其味浩潔，其用滌煩，其功致和」。宋徽宗趙佶《大觀茶論》也云：「至若茶之爲物，擅甌閩之秀氣，鍾山川之靈稟，祛襟滌滯，致清導和。」無論是斐汶的「其功致和」還是趙佶的「致清導和」，都貫注著中庸之道的深刻內涵，熔鑄著儒家思想所倡導的人格理想。再進一步，也就是提倡達到通過茶道，營造出社會和諧穩定的秩序和人與人之間和睦相處的空間。朱熹《朱子語類》卷一百三十八中還有這樣的一段話：

先生因喫茶罷，曰：「物之甘者，吃過必酸；苦者吃過卻甘。茶本苦物，吃過卻甘。」問：「此理如何？」曰：「也是一個道理。如始於憂勤，終於逸樂，理而後和。蓋禮本天下之至嚴，行之各得其分，則至和。」

這裡的論飲茶，不僅得出了人生中的某些哲理，同時也巧妙地將中和之道的哲學理念與政治、倫理制度結合起來了。

再次，飲茶還與儒家從容不迫的雅士風度有關。「雅」也是儒家文化中追求的一種精神之美。唐代劉貞亮《茶德》中已涉及「以茶可雅志，以茶可修身」的內容。「雅」既包含屬於精神維度的高雅、儒雅、雅致等內容，當還包括雅訓、雅正、雅志等屬於修身養性的內容。前者與「俗」相對，通過飲茶與茶道展示，表現出人的精神氣度和文化修養；後者則更側重於表現人的清高廉潔，節儉朴素的思想品格。無論是陸羽《茶經》中提到的「精行儉德」，還是斐汶《續茶經》中的「精、清、淡、潔」，抑或趙佶《大觀茶論》中的「儉、清、和、靜」，在其精神內涵上均包含著上述的兩個方面。因而茶文化中寄寓著儒家對理想人格之企求，即以修身爲本、修己愛人、自省獨慎、自尊尊人、敬業樂群和志趣高尚等內容爲特徵的君子人格。

二、茶與道家精神

茶文化中的道家精神是十分鮮明的。如果神農嘗百草，以茶解毒的史料可信的話，那麼應該說道家思想是最早出現在茶文化中的。在早期的茶文化萌芽中，作爲草本的茶的確與藥草有密切的關係。《說文解字》：「藥，治病草。」因而茶與道家的養生、樂生精神的結合，也就成了早期的茶文化形態。陸羽《茶經》中曾引《神農本草》中語云：「茶茗久服，令人有力悅志。」再如兩晉之交的劉琨《與兄子南兗州刺史演書》中認爲茶可以消除心中的煩悶。唐代孟詵《食療本草》：「茗葉利大腸，去熱解痰。煮取汁，用煮粥良。又茶主下氣，除好睡，消宿食。」魏晉人也云：「其飲醒酒，令人不眠。」（張揖《廣雅》）「飲真茶令人少眠。」（張華《博物誌》）「苦茶久食益意思。」（《華佗食誌》）茶與道教的結合，又使之著上了一層神秘的色彩：

[1] （宋）宋子安：《中國茶葉歷史資料選輯·東溪試茶錄》，中國農業出版社 1981 年版。

「茗茶輕身換骨，昔丹丘子、黃山君服之。」（陶弘景《新錄》）出於漢魏之際的《神異記》還有這樣的記載：

餘姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牽三青牛，引洪至瀑布山，曰：「予丹丘子也。聞子善具飲，常思見惠。山中有大茗，可以相給。祈子他日有甌犧之餘，乞相遺也。」因立奠祀。後常令家人入山，獲大茗焉。[1]

這說明至少在漢魏之際，茶與道教已有了某種聯繫。託名於西漢壺居士的《食忌》中說：「苦荼，久食羽化。」至於說飲茶可以「羽化」，恰如玉川子盧仝《走筆謝孟諫議寄新茶》詩中徑云：「五碗肌骨清，六碗通僊靈。七碗吃不得也，惟覺兩腋習習清風生。蓬萊山，在何處？玉川子乘此清風欲歸去。」《太平廣記》卷七十《女僊類》所記東晉時有一廣陵老姥：「數百年顏狀不改，每旦將一器荼賣於市，市人爭買，自旦至暮而器中荼常如新熟，未嘗減少。吏系之於獄，姥持所賣荼器自牖中飛去。」這顯然將茶事與道教養生得道的思想相綰結了。

由道家的養生悅志，茶又與古代士子的隱逸思想發生關係。隱者，蔭也，即如冥鴻、霧豹，隱而不見者也；逸者，遁也，即如香象渡河、羚羊掛角，逸而無跡者也。茶爲隱逸者所鍾愛絕非偶然。從茶性來看，《本草》木部說：「茗，苦荼也，味甘苦，微寒、無毒。」陸羽《茶經》也云：「茶之爲用，味至寒，茶之性儉。」又云飲茶是：「啜苦咽甘。」這些都頗符合因政治原因隱逸山林者的心志或心態。隱逸雖然清苦，但可以因此逃避黑暗，保身全真以求得心靈的逍遙與生命的超越，飲茶與品茶似乎給了他們無窮的啟示。明人羅稟《茶解》說：「山堂夜坐，汲泉煮茗，至水火相戰如聽松濤，清風滿懷，雲光艷斂，此時幽趣，故難與俗人言也。」鄭板橋《寄弟家書》也云：「坐小閣上，烹龍鳳茶，燒夾剪香，令友人吹笛，作《落梅花》一弄，真人間僊境也。」前者寫出了山林之趣，後者則寫出了獲得心靈自由之後的清雅之美。當然，驅馳於名利場中的官僚政客，爲生計整日勞碌的販夫走卒，他們也並非不飲茶，但他們的處境使他們難以全身心地投入到品茶之中，難以保持一份超脫的心態，因而也就不可能享受和感受到茶之中所隱含的悠長超遠的人生境界。

茶文化中的道家精神更直接的是對自然之趣的追求。老子的《道德經》說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」這個「自然」，指的是自己而然，即道是自己如此的，自然而然的，非有意造作所致。《莊子齊物論》則云：「夫虛靜恬淡，寂寞無爲者，萬物之本也。」郭像在注中說：「自己而然，則謂之天然。天然耳，非爲也，故以天言之。」這種自然觀念也浸透於茶文化中。茶本是野生之物，宜於生長於川谷之間，與名茶相配的又是山間獨有的名泉。所謂：「然天地生物，各遂其性，莫若葉茶，烹而啜之，以遂其自然之性也。」[2]茶的品質與飲茶的意趣，均與地域、環境有很大關係。《本草·菜部》：「苦菜，一名荼，一名選，一名游冬，生益州川谷、山陵道旁，凌冬不死。」下注云：「疑此即是今荼，一名荼。」這是稱讚荼有頑強的生命力。許次紓《茶疏》：「天下名山，必靈草，江南地暖，辟獨宜茶。」又云：「餘嘗言有名山則有佳茶，茲又言有名山必有佳泉，相提而論，恐非臆說。」五代人文錫《茶譜》稱：「蜀之雅州有蒙山，山有五頂，頂有茶園，其中頂曰上清峰……今四頂茶園，採摘不廢，惟中頂草木繁密，雲霧蔽虧，鷙獸時出，人跡稀到矣。」又云：「雅州蒙頂茶，其生最晚。春夏之交，有云霧覆其上，若有神物護持之。」這就是常爲人稱道的蒙頂茶，在作者看來，茶生長的環境狀態越符合自然生態要求就越好。作者還提到湖州的金沙泉的傳說：「斯泉也，處沙之中，居常無水，將造茶，太守具儀注，拜敕祭泉。頃之發源，其夕清溢。造供御者畢，水即微滅。」這種略帶神秘的傳說，其精神內涵也是強調荼與水的自然之道。在採荼和制荼中，也是強調「以得天時爲急」「故焙人得荼天爲慶」。[3]在飲荼上，則是追求忘機超脫，沖淡自然的情趣：

竹下忘言對紫荼，全勝羽客醉流霞。

---

[1] （宋）樂史：《太平寰宇記》卷九十八，中華書局 2008 年版。
[2] （明）朱權：《中國茶葉歷史資料選輯 茶譜》，中國農業出版社 1981 年版。
[3] （宋）趙佶：《中國茶葉歷史資料選輯 大觀茶論》，中國農業出版社 1981 年版。

塵心洗盡興難盡，一樹蟬聲片影斜。

——（唐）錢起《與趙莒茶宴》

野泉煙火白雲間，坐飲香茶愛此山。

岩下維舟不忍去，青溪流水暮潺潺。

——（唐）靈一《青山潭飲茶》

活水還須活火煎，自臨釣石取深清。

——（宋）蘇軾《汲江煎茶》

這樣的詩句真是不勝枚舉。不管飲茶者所處的實際環境如何，但至少在他的精神維度中，要去努力追求這樣一種已經廣爲認同的自然之趣，這已經成爲中國茶文化的重要特點之一。至於古人推崇野生茶的品質，提倡「真茶」的觀念，反對在茶湯中滲以香料等等，都是這種自然之趣的反映。

三、茶與佛教

茶與佛教，亦可謂因緣深長，自古就有「茶禪一味」的說法。西漢末年，佛教傳入我國，由於教義與僧侶活動的需要，茶很快就與佛教結下了緣分。佛教的重要活動是僧人坐禪修行，「過午不食」，不可飲酒，戒葷吃素，清心守規。在坐禪時，要求做到「跏趺而坐，頭正背直，不動不搖，不委不倚」。因而，需要有一種既符合佛教規戒，又能消除坐禪帶來的疲勞和補充「過午不食」的營養，茶叶中的各種豐富的營養成分，提神醒腦的作用，使茶成了僧侶們最合理的飲料。陸羽《茶經》指出，茶味至寒，宜於精行儉德之人。古人認爲茶能清心、陶情、去雜、生精。具有「三德」：一是坐禪通夜不眠：二是滿腹時能助消化，輕神氣；三是「不發」——能抑制性慾。所以飲茶是最符合佛教的道德觀念的，茶，成了佛教的「神物」。

佛教坐禪飲茶，有明確記載的，可上溯到晉代。東晉高僧懷信《釋門自鏡錄》中說：「跣足清淡，袒胸諧謔，居不愁寒暑，食不擇甘旨，使喚童僕，要水要茶。」其中就有此意。又據《晉書・藝術傳》記載，東晉敦煌人單道開，在後趙都城鄴城（今河北臨漳）昭德寺修行時，室內坐禪，晝夜不眠，「不畏寒暑」，誦經四十餘萬言，經常用飲「茶蘇」來提神防睡。「茶蘇」是一種將茶和姜、桂、桔、棗等香料一同煮成的飲料。雖然，這時茶葉尚未單獨飲用，但它表明佛教徒飲茶的最初目的是坐禪修行。唐宋時，佛教盛行，寺院飲茶之風更烈。唐人封演《封氏聞見記》云：「開元中，泰山靈岩寺有降魔師大興禪教，學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶，人自懷挾，到處煮飲。從此轉相倣傚，遂成風俗。」有的僧人甚至達到了「唯茶是飲」的地步。據宋人錢易《南部新書》載，唐大中三年（849）：「東都進一僧，年一百二十歲。宣皇問服何藥而至此。僧對曰，臣少也賤，素不知藥，性本好茶，至處唯茶是求。或出亦日遇百餘碗，如常日亦不下四五十碗。」宋代僧人飲茶已相當普遍。道原《景德傳燈錄》中說及喫茶的地方有六七次之多。其中有「問如何是和尚家風，師曰飯後三碗茶」的記載。溫州瑞鹿寺的本先禪師，「晨起洗手面盥漱了喫茶，喫茶了佛前禮拜，歸下去打睡了，起來洗手面盥漱了喫茶，喫茶了東事西事，上堂吃飯了盥漱，盥漱了喫茶，喫茶了東事西事」。[1]此時，飲茶已成爲禪僧日常生活中不可缺少的重要內容。被後代稱爲茶神的陸羽，雖然不是僧人，但出身於寺院，他一生的行跡也幾乎沒有脫離過寺院。他對茶文化的傑出貢獻，不能說與寺院生活無關。

所謂「茶禪一味」，傳導的是佛教「空」的理念，是無味即有味的思想。所謂「無味如茶，飲而醒焉」。[2]就哲學的辯證性而言，有味是以無味爲前提的，無味又可以成爲有味的極致，關鍵是對佛理的個人體悟。據《廣群芳譜・茶譜》引《指月錄》載：

---

[1] （宋）釋道原：《景德傳燈錄》卷二十六，四部叢刊，三編。

[2] （清）陸廷燦：《續茶經》卷下之二，雲南人民出版社 2006 年版。

有僧到趙州，從諗禪師問：「新近曾到此間麼？」曰：「曾到。」師曰：「喫茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：「喫茶去。」後院主問曰：「爲什麼曾到也『喫茶去』，不曾到也『喫茶去』？」師召院主，主應諾。師曰：「喫茶去。」

又據《五燈會元》載：「師自頌曰：生緣有語人皆識，水母何曾離得蝦。但見日頭東畔上，誰能更吃趙州茶。」諗禪法師的「喫茶去」，後來就成了禪的法語，「趙州茶」也就成了茶文化中的一個著名典故。今人趙朴初先生也有句云：「七碗受至味，一壺得真趣。空持百年偈，不如喫茶去。」（《茶與中國文化展示周題詩》）「茶禪一味」實與佛教禪宗「本無一物」境界相通。其精髓在於以從容的心態，以「禪定」的法則，以不變應萬變，自由自在地、無心無意地、無事無作地應對外來的一切事物，從中顯示出佛教思想內在的無窮活力。

茶與佛教的結合還表現在一個「悟」字上。錢鍾書先生《談藝錄》二八《妙悟與參禪》中說：「夫『悟』而曰『妙』，未必一蹴即至也，乃博采而有所通，力索而有所入者也……」陸桴亭《思辨錄輯要》卷三云：「凡體驗有得處，皆是悟，衹是古人不喚作悟，喚作物格知至。」可以說，正是在這個「悟」字上，茶與禪有了它們的共同之處。所謂「力索而有所入者」「凡體驗有得處，皆是悟」，都與茶事活動有著深刻的內在聯繫。飲茶本是日常的普通情事，但從中獲取的境界，雖因人而異，也有深淺之異，卻都來源於一個「悟」字。不悟，就難以真正進入茶文化的境界。佛教《壇經》中有五世祖弘忍傳位與六世祖時的一段記載。高徒神秀題偈云：「身是菩提樹，心如明鏡懸，時時勤拂拭，莫使有塵埃。」強調的衹是自身的不斷修煉。弘忍聽了云：「汝作此偈，見即未到，只到門前，尚未得入。」而本作雜役並不識字的慧能卻說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，佛性常清淨，何處有塵埃？」又偈云：「心是菩提樹，身爲明鏡台。明鏡本清淨，何處染塵埃？」弘忍認爲慧能領悟了佛教的「空」、「無」的教義精髓，便把衣缽傳於慧能，是爲六世祖，也即禪宗始祖。飲茶當然不必遁入空門，但通過飲茶來聯繫、生發出人的某種精神感悟，卻是茶文化的一個特點。更何況，作爲外來文化的佛教進入我國後，很快與儒、道相融合，成爲中國傳統文化中的有機組成部分。明代屠隆《考槃餘事》將寺院中的「坐香習禪」與「飲茶益思」結合起來描述，指出了「茶煙」之中「隨其所適，無施不可」的特點：

香之爲用，其利最溥，物外高隱，坐語道德，焚之可以清心悅神；四更殘月，興味蕭騷，焚之可以暢懷舒嘯；晴窗榻帖，揮麈閑吟，篝燈夜讀，焚之遠避睡魔，謂古伴月可也；紅袖在側，密語談私，執手擁護，焚之熏心熱意，謂古助情可也；坐雨閉窗，午睡祿足，就案學書，啜茗味淡，一爐初熱，香靄馥馥撩人，更宜醉筵醒客；皓月清宵，冰弦夏指，長嘯空樓，蒼山極目，未殘爐藝，香霧隱隱繞簾，又可祛邪辟穢，隨其所適，無施不可。

其中對焚香的領悟與對茶的領悟其理是完全相通的。其間所透露出來的文化感悟，也體現了儒、道、釋的共通心境及審美意趣。

茶與儒、釋、道三教[1]

朱自振[2] 阮浩耕[3]

茶作爲一種飲品，儒、釋、道三家都將其融入日常生活之中。是佛家把茶廣泛推向社會，是道家最早以茶自娛，而把茶演變爲文化的源自儒家。三家又各自從茶的品飲中求道悟理，獲得精神寄託。儒家從茶道中發現倫常、道德、禮儀、思想、文化，提出以茶勵志，以助修齊治平。佛家從茶中體味苦寂，明心見性，以助茶禪。道家從飲茶中找到一種空靈虛無、避世超塵的境界。從表面看，三家追尋的境界和價值取向各不相同——儒家的入世境界、佛家的禪悟境界、道家的自然境界，其實，各家在講求飲茶之趣、悟茶之道上是相通的。對茶道精神三家也有一種集體認同，即：和、靜、清三則。

一、茶與儒家

飲茶雖然是中國平民百姓的生活必需，但把民間的飲茶演變爲品茶是士大夫文人，是儒家。文人儒士階層以自己的知識修養和趣味把喝茶品茗推向藝術極致，並注入思想精神。以官僚和儒生爲主要成員的文人儒士，是中國社會結構中極爲重要的一個階層。他們以孔孟之道和儒家思想爲哲學，以和諧、平靜的中庸爲核心，具有積極入世的精神。因而從魏晉時中國茶文化初始形成起，便注入了儒家積極人世的思想。晉與南北朝時，推動茶文化發展的主要是政治家和清談家。揚州牧桓溫、吳興太守陸納最早倡導以茶養廉，以對抗兩晉以來的奢靡之風。

到唐代，《茶經》問世，陸羽把原本是一種日常生活、一種實用技能的飲茶，通過選擇、規範、淨化和提陞，自覺地以審美的眼光來觀照，創建了茶的藝術意境，強調飲茶者須是「精行儉德」之人，把茶看作養廉和勵志、雅志的途徑。陸羽是集唐及唐以前茶文化之大成者，實際上是儒、道、佛三家的合流，但引領茶的品飲文化的是儒家。

盧仝《走筆謝孟諫議寄新茶》詩，是體現儒家茶道精神的典範之作。王玲在《中國茶文化》一書中作了詳細的分析。她說：「凡論茶道者，皆好引此詩，但多取中間『七碗』之詞，捨去前後。而這樣一來，茶人諷諫的積極精神便丟了。」盧仝被後人譽爲茶之「亞聖」，不僅由於他以飽滿的筆墨描繪出飲茶的意境，而且特別強調了儒家的治世精神，是對唐代正式形成的中國茶文化精神的總結。這首詩，實際分三部分。第一部分以軍將打門，諫議送茶寫起，表面看是用鋪陳的方法寫過程，但實際既包括禮儀精神，又包含倫序與諷諫。諫議送茶，已含「以茶交友」之意，是講茶對人際友誼的作用。「天子須嘗陽羨茶，百草不敢先開花」，又含了倫序。有的說從這裡便開始諷諫，其實，以盧仝這位封建文人說，先明倫序更符合他的思想。而「仁風暗結」，專讚茶性「不奢」，又表達了儒家仁愛和養廉的精神。若說專以帝王、公侯與小民飲茶對比，也未免牽強。詩人首先以禮儀、倫序、友愛、仁義點出飲茶宗旨，倒更符合其思想。中間當然是全詩精華，「一碗喉吻潤」，還祇是物質效用。「兩碗破孤悶」，已经开始对精神发生作用了。三碗喝下去，神思敏捷，李

[1] 本文摘自陳宗懋、楊亞軍主編：《中國茶經》，上海文化出版社 2011 年 10 月第 1 版，第 800—804 頁。（引者注）

[2] 朱自振，茶史專家，中國農業科學院農業遺產研究所研究員。長期從事茶史研究，論證巴蜀是我國茗飲文化的搖籃，爲發掘和整理我國茶史文獻，推進茶文化研究作出重要貢獻。（引者注）

[3] 阮浩耕，1938 年生於浙江紹興，浙江省茶葉集團公司副編審。曾任《茶博覽》主編。著有《龍井茶及其它》《立體詩畫》《茶館風景》等，主編有《中國茶文化叢書》《中國茶文化系列》《茶之初四路》，合編《中國古代茶葉全書》《愛茶者說》，合著《紀茗》《西湖寺觀》《西湖天下景》等，參與編寫《中國茶經》《中國茶業大辭典》等。（引者注）

白斗酒诗百篇，卢仝却三碗可得五千卷文字。四碗之时，人间的不平，心中的块垒，都用茶浇开，正说明儒家茶人为天地之命的奋斗精神。得到五碗、六碗之时，便肌清神爽，而有得道通神之感。表面看，饮到最后似有离世之意，但实际上，真正关心人间疾苦的茶人是不可能飞上蓬莱仙山的。所以笔锋一转，便到第三层意思，最后是想到茶农巅崖之苦，请孟谏议转达对亿万苍生的关怀与问候。这里，才是真正的讽谏，是表达茶人「爲生民之命」的精神。看來盧仝被稱之爲「亞聖」也是當之無愧的了。

二、茶與佛教

佛教是西元前 6—5 世紀由古代印度迦毗羅衛國（在今尼泊爾）的王子釋迦牟尼創立的，最初從西域傳入我國。但佛教在我國的正式流傳，還是東漢初年的事情，至魏晉特別是南北朝這一時期才有了較大發展。不過，佛教特別是寺院經濟有突出發展，還是在隋唐尤其是盛唐時期。

史稱「茶興於唐，盛於宋」。唐朝茶葉的興盛，是在佛教特別是禪宗發展的基礎上風盛起來的。據《封氏聞見記》稱，開元中，泰山靈岩寺大興禪教。學禪務於不寐，又不夕食，唯許飲茶，「人自懷挾，到處煮飲，從此轉相倣傚，遂成風俗」。「禪」是梵語「禪那」的音譯，漢語「修心」或「靜慮」的意思。閉目靜思，極易睡著，所以坐禪唯許飲茶。由上可以清楚看出，正是因爲北方禪教的「大興」，促進了北方飲茶的普及，而北方飲茶的普及，又推動了南方茶葉生產，從而也推動了我國整個茶業的較大發展。

但，這絕不是說茶就是在唐開元以後才與佛教相聯繫的。事實上在魏晉甚至更早以前，茶葉就已成爲我國僧道修行或修煉時所常用的飲料了。如陸羽在《茶經》中，就多處引述了兩晉和南朝時僧道飲用茶葉的史料。其中引錄的釋道悅《續名僧傳》稱：「釋法瑤，姓楊氏，河東人，元嘉中過江，遇沈台真，請真君武康小山寺，年垂懸車，飯所飲茶。」又摘引《宋錄》稱：「新安王子鸞、豫章王子尚，詣曇濟道人於八公山，道人設茶茗，子尚味之曰：『此甘露也，何言茶茗』？！」等等。所有這些都表明，在魏晉南北朝時，我國僧道，至少江淮以南寺廟中僧道，已有尚茶的風氣。不過，也須指出，和種茶業的歷史發展相聯繫，茶葉的廣泛飲用於佛教僧徒和受佛教的積極影響，還是如上面史料反映的情況那樣，主要是唐朝中期以後的事情。

我國茶與佛教的關係，是一個相互促進的關係。佛教特別是禪宗需要茶葉，而這種嗜茶的風尚，又促進了我國茶業和茶葉文化的發展。我國禪宗的坐禪，除選擇環境寂靜處作禪房外，還要求注意「五調」，即調食、調睡眠、調身、調息、調心。很明顯，這裡所說的「五調」，特別是調睡眠，都與飲茶有一定的關係。可能也正因爲茶對佛教和坐禪有如此重要的作用，所以，後來有些佛教僧徒，不惜採用編造神話或移花接木的辦法，竭力把茶描寫成是佛祖的恩賜和僧人的功勞。如關於茶樹的來源，日本民間流傳有這樣一則神話，稱：佛教禪宗的創始人達摩，有一次在靜坐冥想中突然睡著了，醒來他悔恨不已，一怒之下竟把自己的眼皮割了下來。當他把割下的眼皮擲在地上時，奇跡出現了，在眼皮落處，瞬時長出了一株婆娑大樹。大家在驚奇之餘，把樹上的葉片摘下一些煮嘗，一口落肚，精神倍增，睡意頓消，如此就產生了茶這種聖樹和出現了茶這種飲料。

那麼，我國的茶業是什麼時候開始又是怎樣濫觴的呢？20 世紀 40 年代，在美國出版的一部《茶葉全書》中，對此有這樣一段記載，稱中國有一個叫迦羅的僧人，「於魏代由印度研究佛學歸來，攜回茶樹七株，栽培於四川之泯山」。書中把我國的茶樹，隱約說成是由印度引種的，實屬無稽之談。我國清人筆記《隴蜀餘聞》記述，蒙山「上清峰，其巔一石，大如數間屋，有茶七株生石上，無縫罅，云是甘露大師手植」，以及《亦復如是》，名山縣蒙頂，「有茶七株……名曰僊茶，雲系甘露大師俗姓吳所手植者，其種來自西域」等記載傳來改去而形成的。「迦羅」是「甘露」「泯山（名山或蒙山）」的音譯。其實，佛教界傳頌的上述這些佛祖、僧人對茶的貢獻，在一定程度上，無非是茶對佛教重要的一種說明。眾所周知，茶源於中國，世界

各地種茶、制茶、飲茶都直接或間接由中國傳入，在傳播過程中佛教起了很大作用。

由於茶葉受到佛教各宗各派的普遍重視，以至在所有名寺大廟中間，不但設有專門招待上客的茶寮或茶室，甚至有些法器也用茶來命名。如多數寺廟的佛殿和法堂中，都設有鍾、鼓，常常鐘鼓長鳴，假如廟中衹有一鍾一鼓，一般設在南面，左鍾右鼓。如果設有兩鼓，則兩鼓分設北面的牆角：設在東北角的，叫「法鼓」，設在西北角的，就稱「茶鼓」。很明顯，這「茶鼓」，無疑也是佛教尚茶葉的一種信據。

因爲茶和佛教的關係是如此密切，所以，在南方許多寺廟，特別是中唐以後，出現了廟廟種茶、無僧不茶的嗜茶風尚。如劉禹錫《西山蘭若試茶歌》所吟：「山僧後簷茶數叢，春來映竹抽新茸。宛然爲客振衣起，自傍芳叢摘鷹觜。斯須炒成滿室香，便酌砌下金沙水。」唐朝寺院的寺前、院中、廟後、牆外，往往都種之以茶，自種、自製、自飲。正因爲這樣，自唐朝以後，各地寺廟和歷代名僧爲我們在史籍中留下了不可勝計的茶史資料。衹要對《全唐詩》稍作瀏覽，就能即時勾勒出唐代寺廟飲茶的風尚。如詩僧齊己《聞道林諸友嘗茶因有寄》詩中吟：「槍旗冉冉綠叢園，谷雨初晴叫杜鵑。摘帶嶽華蒸曉露，碾和松粉煮春泉。」鄭巢在《送琇上人》詩中的意境稱：「古殿焚香外，清羸坐石棱。茶煙開瓦雪，鶴跡上潭冰。」劉得仁《慈恩寺塔下避暑》云：「僧真生我靜，水淡發茶香。坐久東樓望，鐘聲振夕陽。」曹松《宿溪僧院》也有「少年雲溪裡，禪心夜更閑；煎茶留靜者，靠月坐蒼山」的詩句。從上錄這些史料中，不難看出：唐代寺廟的飲茶時間，從初春到寒冬，終年不輟；在一天中，從早到晚，從日落一直到深夜，所謂「窮日繼夜」。再以飲茶的場合說，如牟融《游報本寺》詩稱「茶煙裊裊籠禪榻，竹影蕭蕭掃徑苔」，李嘉祐《同皇甫侍御題薦福寺——公房》詩吟「虛室獨焚香，林空靜磬長……啜茗翻真偈，然燈繼夕陽」，武元衡《資聖寺賁法師晚春茶會》有「禪庭一雨後，蓮界萬花中。時節流芳暮，人天此會同」之句，還有李中《贈上都先業大師》的「有時乘興尋師去，煮茗同吟到日西」，以及黃滔的「繫馬松間不忍歸，數巡香茗一枰棋」等詩句，都反映了唐朝寺廟中，不只誦經、坐禪、做功時要飲茶，飯後、納涼、休息、吟詩、下棋等各種場合，也離不開茶。可能正是因爲這樣，唐時趙州高僧從諗禪師有一句口頭禪，就叫「喫茶去」——有關無關，開口閉口，都是說「喫茶去」。這當然是一個典型例子。趙州在北方，北方寺廟中飲茶已如此普遍，其時南方各寺廟中飲茶之盛，由此也可想見了。

這裡還要指出，如呂岩《大雲寺茶詩》描寫的「玉蕊一槍稱絕品，僧家造法極功夫」，我國寺廟不只極重茶葉，需要茶葉，而且也是生產茶葉、研究茶叶和宣傳茶葉的一個中心。也以唐代的情況來說，眾所周知，茶聖陸羽就是由寺廟收養長大的，其對茶的最初瞭解和興趣，也即從寺廟中獲得。和《茶經》差不多同時在社會上廣爲流傳，對我國茶業發展也起到一定作用的《飲茶歌·誚崔石使君》，則是陸羽的忘年交詩僧皎然所作。此外，皎然除有大量茶詩傳世外，還曾專門譔寫過《茶訣》一篇，對茶的功能和煮飲藝術，也頗有研究。再如唐代的貢茶院或貢焙，即每年專事督造湖州紫筍和常州陽羨貢茶的處所（無疑也是當時我國制茶或茶葉生產技術的中心），其地點就設在顧渚「上吉祥院」內。上吉祥院，南朝陳時原建於武康，貞元時爲把貢焙附在一個大的寺廟，特把吉祥寺從武康遷建顧渚。

在古代，也衹有寺廟最有條件研究茶葉、提高品質和宣傳茶葉。因爲寺廟都有一定數量的田產，寺僧特別是那些大和尚，他們有時間、有文化來講究茶的采造、品飲藝術和寫書作詩以宣傳茶葉文化。所以我國舊時有「自古名寺出名茶」之說。唐朝李肇《國史補》中提到一些名茶，如福州「方山露芽」、劍南「蒙頂石花」、岳州「灄湖含膏」、洪州「西山白露」、蘄州「蘄門團黃」等等，其真品就都出自寺廟或寺僧。再如北宋時蘇州西山水月庵的「水月茶」、杭州於潛「天目山茶」、宜州寧國「鴉山茶」、揚州「蜀岡茶」、會稽「日注」、洪州「雙井白芽」等等，或貢或獻，也都是僧道創製和宣傳出來的珍品。以近代安徽產的一些名茶爲例，如「黃山毛峰」，主產黃山松谷庵、吊橋庵和雲谷寺一帶；「六安瓜片」，以產於齊雲山水井庵

處爲佳；「霍山黃芽」，產於太陽鄉長嶺庵；休寧松蘿茶，是明時僧人大方首創，等等。所有這些，無不表明，由於佛教自身對茶的需要，在佛教借重和吸收茶葉文化的過程中，同時也有力地促進了我國乃至世界茶業的發展。

三、茶與道教

茶與道教和道士的神話傳說，可以追溯到茶葉飲用起始的漢代。南朝齊梁時期著名道教思想家、醫學家陶弘景在《雜錄》中說：「苦茶輕身換骨，昔丹丘子、黃山君服之。」丹丘子、黃山君是傳說中漢代的「僊人」，指飲茶可以輕身而羽化。在《神異記》中，記述了丹丘子引餘姚人虞洪入湯布山采大茗的傳說。類似茶與神怪的傳說，還有《續搜神記》裡的那個丈餘高的「毛人」，宣城人秦精在武昌山采茶遇到他，他引秦精到茶叢生的地方，並贈橘子給秦精。再有《廣陵耆老傳》裡的賣茶老婆婆，官府把她抓到監獄裡，她卻乘夜間拿著茶器飛越窗口而去。這些茶與丹丘子、黃山君等僊人和神怪的傳說，反映了早期道教提倡飲茶，並對茶的功效的認知。

道家天人合一的自然觀和宇宙觀，深深影響著中國茶道精神的形成。道家強調精神與物質的統一，將人與自然融爲一體，通過飲茶去感悟天道、人道，把道家天人合一哲學思想融入了茶道精神。道家選擇深山幽谷煉丹，以山水自然爲助力，以生爲樂，虛靜守一，返璞歸真。茶是清靈之物，道家的這種靜修和樂生的精神，是最貼近茶的本性的，茶也是道家修行必備之物。

道家思想與儒家思想是相互滲透和相互補充的，特別是對於茶道有更多共同的認知。儒家積極入世，從晉代桓溫、陸納「以茶養廉」，到陸羽「精行儉德」，喝茶也忘不了國事。但歷代儒士又普遍遵循「達則兼濟天下，窮則獨善其身」，主張「一張一弛文武之道」「大丈夫能屈能伸」，達意時積極奮鬥，遇到挫折、窮厄時便拐個彎，退隱山林。道家的「避世」「無爲」，成了儒家思想的補充。其實士大夫階層中的許多人不僅不排斥道家思想，而且有時還嚮往著道家那種「出世」的生存狀態。宋代被譽爲「四諫」之一，累官至工部尚書的餘靖，他在《和伯恭自造新茶》詩中有句：「郡庭無事即僊家，野圃栽成紫芽茶。」士大夫有職有位時，把趁公務之餘栽茶、焙茶、試茶當作「僊家」的生活。飲茶文化是「入世」和「出世」的和諧一致，相輔相成。

其實，歷史上儒、釋、道三家著名的與茶結緣的人，他們都是兼容合流的。丁文在《茶乘》一書中有如下論述：「三教合流的推動者是大唐士子——一個特殊階層。這批人一般都有儒學的根底，自儒學起步，或一生都是粹然儒者，或自儒入道，或自儒入佛，或雜糅三教。當他們爲大唐茶風所濡染而成爲雅士茶人後，便將自己的思想灌輸到茶事中去，以自己的理念去規範茶事。這樣，大唐茶文化便順理成章地融匯了儒、道、釋三教文化，並構成了中國茶道的『形而上』的主體。」王玲《中國茶文化》在記敘了唐德宗朝，陸羽著《茶經》，與皎然等在苕溪組織詩會，並有李冶的參與和影響的史實後說：「完全有理由說，是這一僧、一道、一儒家隱士共同創造了唐代茶道格局。」

道家的飲茶生活和茶理思想是中國茶文化的重要組成部分。

中國文化傳統與茶道四境說[1]

李　萍[2]

中國民間有句俗話，叫「淺茶滿酒」，主人待客時茶要淺倒、酒要滿杯，客人飲茶要細品慢咽。這樣的平常生活場景中就包含了中國茶道的一個基本精神取向：在閑中返隱並取樂。中國古代文化是在本土自生式緩慢生長出來的，茶文化更是在從容、閑散的生活處境中孕育出來的，所以，中國茶道在品茗論茶時延長了個人獨處或者與友人相處的時間，同時也放大了狹小場所（茶室）的空間意義，強調細細品味杯中茶湯，同時把玩手中器皿、與週遭環境共處同安，在場者的內心交流無需言語，僅僅因爲共處一室、共飲一壺茶而得以完成。傳統中國茶道提出的四境說對此有較好的揭示，本文將進一步對此作出現代詮釋。

一、中國文化傳統孕育下的中國茶道

關於中國文化傳統的內容及其特徵的討論，可謂汗牛充棟，學者們提出了許多富有啟發的觀點，這樣的討論還將繼續下去，因爲中國文化傳統是流動的、生生不息的，對中國文化傳統的認識就不會停止。本文的重點不是闡述中國文化的歷史發展或者其中各個有機組成部分，而在於概要說明中國文化傳統的總體結構。筆者認爲，中國文化傳統的總體結構是「一體兩用」，即以儒釋道一體爲骨架，中醫和茶道構成其兩翼，這兩翼是儒釋道之體的巧妙運用和成功滲透。對傳統中國人來說，中醫醫身、茶道修心，身心和合及其價值追求都體現在儒釋道一體的學統上。早在魏晉之時三教合流的傾向就已經出現，隋唐產生了眾多三教合流的文化成果，如建築風格、學術教義、生活樣式等，中國茶道就是代表性的重要產物。

飲茶作爲一種生活方式在中國何時出現的呢？郝懿行在《證俗文》中提到，「考茗飲之法始於漢末，而已萌芽於前漢，然其飲法未聞，或曰爲餅咀食之，逮東漢末蜀吳之人始造茗飲。」這是有關中國人將「茶事」作爲生活中的一個重要事件的較早記載。此時，茶事已經脫離初期的藥用、食用階段，進入到飲用的階段。即便進入到飲用階段，飲用方式也在不斷變化，隋唐時的煎茶（煮茶時要添加一些佐料，如鹽、香料等）到宋代的點茶（茶要烘烤並碾成粉末，倒入熱湯時還要不斷擊攪），明代時放棄餅茶、團茶改用散茶，出現了泡茶這樣的飲法，這種飲用方式能夠完好地再現茶的本味、茶湯的本色，大爲流行並一直沿用至今。我國南方少數民族地區，如雲南、四川、貴州、湖南等地還留有食用式飲茶法。宋代的抹茶和點茶法傳入了朝鮮和日本，成了它們的代表性文化傳統，在中國大陸則因泡茶法的一統天下而被遺忘。

「茶」原本有多個同義字，包括荼、檟、蔎、茗、荈等，最後統一定爲「茶」字，根本原因是「茶」的字形最接近中國文化傳統所設定的天地人關係的構想。「茶」，「其字，或從草，或從木，或草木並。」（陸羽《茶經》）其義爲「人在草木間」。蒼天之下，人爲萬物之靈長，敬天盡地利以利人。茶本爲自然界一介植物，被人發現、採用、加工，茶從萬物中脫穎而出，成爲人的寵愛；同時，人因茶而獲益、滿足，茶所集納的日月精華、水汽凝結和山嶽含育均被人做出了極大開發，人成爲茶的受益者。

應當承認，至今仍然有學者明確反對「中國茶道」的提法，認爲中國祇有茶文化（包括茶俗、茶禮、茶藝等事業）、茶產業（包括茶葉生產、製作、貿易等活動），但始終沒有發展出系統、嚴謹的「茶道」。不可否認，中國歷史上並不存在完整的茶道理論，也無明確的茶道流派傳承，但這祇能說明中國茶道有其特殊

[1] 本文選自《北京科技大學學》（社會科學版）「中國文化傳統與茶道四境說」，2015 年 10 月第 31 卷第 5 期。（引者注）

[2] 作者簡介：李萍，湖南省衡陽市人，中國人民大學哲學院教授、博士生導師。中國人民大學茶道哲學研究所所長。兼任中華日本哲學會常務理事、北京市倫理學會理事、北京大學應用倫理研究中心客座研究員、鄭州大學馬克思主義研究中心客座研究員、河南師範大學客座教授。（引者注）

性。決定是否有茶道的關鍵是有無對茶事活動所內含的精神性價值（與人相關）和思想性價值（與知識相關）做出有意識的總結或概括。有無總結是一回事，總結得深淺、廣窄是另一回事。通過飲茶獲得身心安寧、精神愉悅並對此做出思想昇華，這顯然不再是生理活動，它已經進入到自我實現的境地，肯定這一內容就可以視爲茶道，關於這方面認識的總結就是茶道研究。將茶的生命比擬人生，將飲茶體悟引向對自然萬象、宇宙世代的洞察，並將之理解爲天道、真理的具體化，這也可以說是中國傳統思想對茶的總體性把握。許多文人、僧人、思想家對此都留下了富有啟迪的獨特見解、深刻體悟，如陸羽、蘇軾、朱熹、周作人、林語堂等。茶道廣泛存在於文學作品、畫作之中，並對中國陶瓷工藝、美學設計等產生了持久的影響。筆者之所以主張中國茶道真正形成於宋代而非唐代，其原因就在於唐代的飲茶活動還有著濃厚的、與物的深切關聯，這直接干擾並降低了有關茶的超越性思考。宋代就有所不同，閑適生活方式的普及和格物致知理論的興起，爲茶道的提出分別提供了現實的和思想的雙重鋪墊。

從字義上說，茶道意指基於茶自身的性質而淬煉出的精神世界。茶自身的性質首先是它的自然屬性和對人身心的益處，在此之上關於茶所展開的情感投射和意識昇華才進入到人所創造出的精神世界。人類文明構建了諸多包含信仰、文學、哲學、藝術之內的精神世界，中國文化傳統所推崇的精神世界主要體現在樂生、天命、義理等重要命題上，茶道正是以茶爲載體在品茗中以茶說事、以茶喻理、以茶論道。從與中國傳統思想的關聯角度上看，中國茶道的具體內容可以表達爲如下三個方面，即閑、隱、樂。三者統一到人，媒介是茶。「閑」是中國茶道的心理基礎，「隱」是中國茶道的社會主張，「樂」是中國茶道的價值追求。就三者的內在關係來講，「閑」是前提條件，「隱」和「樂」是刻意營造或試圖表達的精神狀態。

「閑」在中國文化中有多重含義，負面的是指不事稼穡、游手好閑、吃閑飯；正面的是指從容、優裕、散淡、豁達，正面的含義中既包括品質方面，也包括生活方式。與茶道關聯的「閑」顯然是指後者。「閑」就是有工夫，並且肯在茶上下工夫，茶因閑得以成就，閑因茶得以充實。時間上的閑衹是一個方面，重要的是心理上、精神上的閑，要點在於一種生活態度，即從容應對，等閑看過苦難滄桑、視榮辱或聲譽爲身外物，置之度外，心中衹有茶，將我融於茶，將茶化作我。這樣的「閑」正是精神成長、自我發掘和自由意志伸張所必備的思想品質，得閑之真諦的人才會在意向內觀照，求取獨立的個體我。

從價值論上說，「隱」的消極含義是保全其身，明哲保身；「隱」的積極含義則是脫俗、淡泊、精儉、潔身自好，這不是被動的退讓、逃避，而是在知其不可爲或者無力改換他人/社會時、仍然頑強保留自身的處世原則、固守內心的道德律，這是以一己之力抗爭凡俗世界、庸常大眾的隨波逐流，不做犬儒，放棄世常的名利而求取個人的精神圓滿。如范仲淹所言，「居廟堂之上則憂其君，處江湖之遠則憂其身」。因此，茶道中的「隱」揭示的是茶人飲者在生活、社會中如何立身的大問題，隱後返本，身處鬧市求心安，身處高位知進退。隱與顯是一對相互依托的對立統一，隱後再顯的是本真的我，不忘初心，爲人處世不忘己身。「隱」要有強大的內心支持才可持久，避喧囂而處落寞，離繁華而安清貧，這非一般人可爲。陸羽在《茶經》裡說，「茶之爲用，味至寒，爲飲，最宜精行儉德之人。」他不是說喝茶後，人就自動獲得了「精行儉德」，相反，那些本就「精行儉德之人」是最宜飲茶的。陸羽的意思十分明了，那就是人選擇了茶，茶的德行是人的德性之外顯，飲者之品性投射到茶這一實物上。禪茶一味也正是從這個意義上立言的，佛家弟子之所以選擇茶來解經悟道其緣由也基於此。

「樂」是中國文化傳統的重要主張，甚至也可以說是它的一大特點。孔子曾言，「知[1]者樂水，仁者樂山」，孟子提出「與民同樂」，《太平經》云：「人最善者，莫若常欲樂生，汲汲若渴，乃後可也。」西方哲人提出了德福一致，中國文化傳統更加傾心於「德樂合一」，如助人爲樂、樂於助人、樂善好施，都是將行善、

[1] 知，通「智」。（引者注）

助人與快樂聯繫在一起。這樣的快樂是一種因所認同的價值得到實現而產生的內心愉悅，是一種精神快樂，體現了「眾樂樂」般的精神快感。「樂」使中國茶道明顯有別於日本茶道。日本茶道生發於佛教寺院，最初由出家人闡發和傳承，以後形成的茶道流派「三千家」，也嚴格維護了師徒授受關係，具有高度的封閉性，因此屬於小眾文化或雅文化，在其精神內涵上突出的是施茶、喫茶過程中的寂、靜、敬的成分，走向了純粹形式化的理念體悟。中國茶道之樂重申了對此世的投入和對人身處其中境遇的關切，因此，中國茶道具有更加平實的表現形式和更加生活化的現實關懷。無數的歷史事件表明，無論身處何種情境下，多數中國人都易於快速接受現狀，這與中國茶道乃至中國文化中的樂觀主義是分不開的。

二、茶道四境說的提出

馮友蘭先生認爲中國傳統哲學的主題是人生哲學，中國哲學精神也脫離不開對人/人事/人情的考量。他還根據中國傳統哲學的基本立場概括出四種人生境界，分別是：自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。前兩種境界都是非哲學的，衹有後兩種境界與哲學有關，並且是哲學關注的对象。馮先生還指出，衹有借助哲學的反思省察，人生才能達到道德境界和天地境界。

馮友蘭先生所概括的境界說看似是對中國傳統思想的歸結，其實是接受了西學影響、採納西方哲學的範疇體系的嘗試，例如，馮先生所講的「自然」就不是儒家的原初含義，同樣，他明確地劃分出可以成爲哲學对象和不可以成爲哲學对象兩種不同的層次，這也是有別於中國傳統文化注重「世間道」的做法。中國茶道無法劃入馮先生的哲學对象之中，因爲它不是形而上學的觀念構建，沒有正面回答知識論問題，它只與日用生活相關，只在民間風俗和日用生活中尋找意義，卻力圖將日常事件變爲情趣、樂事，從而獲得恆久性。

然而，傳統中國茶道也講境界，很早就提出了四境說，分別是：物境、藝境、人境、心境，並認爲四境俱美纔是至上狀態。明代的書畫家徐渭（1521—1593）被世人稱爲「茶癡」，他最明確提出了宜茶境界說，認爲物境、藝境、人境、心境俱美者乃宜茶最高境界。物境指飲茶的環境，主要指不是人爲建造的居室、樓宇，而是自然天成、幽靜清雅的場所，如竹海、梅林、泉邊、湖畔等；藝境指使用器具的造型、沖泡或飲用之法的得體、撫琴弄簫的聲樂等共同構成的雅致脫俗的氛圍；人境則指嘉賓來客與主人的融洽關係，專心於飲茶，彼此聲氣相投、趣味相和；心境指在飲茶中忘卻世間萬象，人與茶、茶與人合二爲一，一心悟道，由此求得心胸的物我兩忘、豁然開朗。

茶道四境之間並非簡單的高低替代關係，相反，四境是相互補充、缺一不可的連帶關係。物境和藝境提供了實體性基礎，人境提供了人際交往溝通的條件，心境則受到前三者的引導，反過來又純化、提陞前三者的存在方式。宋人提出的飲茶「三點」——飲茶環境、水質和茶具、品飲者的修養三個方面，講的是同一個道理，也可看作是茶道四境說的前身。

茶道四境界不是人生境界，也非道德境界，它衹是對生活情趣的關注，在匆忙、庸常的日常生活中尋找情投意合的同道，在刻意營造出的人爲環境中折射當事人的思緒和體悟，這就是生活的閑、人生的隱和現世的樂。明末清初文學家張岱（1597—1679）有句名言：「人無癖不可與交，以其無深情也；人無疵不可與交，以其無真氣也。」茶道四境在經濟匱乏時代顯得有些鋪張或矯情，對俗世凡眾來說它顯得過於高格調和雅致，通常會被不諳茶道的人視爲「茶疵」「飲癖」，然而，恰恰是這些對茶情有獨鍾、不改初衷的人成就了茶道，使茶事成爲風雅，使茶人有了品味。

中國傳統茶道的四境說所講的茶道不是在用時間來衡量，相反，只在乎空間。中國人喝茶可以從早到晚，時間似乎停滯了，時間的意義消失了，重要的是喝的什麼茶、用的什麼茶具、所處怎樣的環境和心境，這些都是空間要素。中國茶道弱化了時間維度，突出了空間維度，飲者或主賓飲者們共處的空間性存在的屬性得

到充分闡發。中國茶分產地、產區；但各地的飲茶方式也有地區差別，茶室、茶館的陳設在理念上大多刻意濾去了時間的向量。據說真正諳茶者在頭三杯不事任何言語，靜靜品茶，全身心關乎茶主泡茶的一舉一動，用心體會茶湯之味、茶器之美、茶藝之精、茶席之雅等等。品茶過程中茶者（包括茶人、茶客、茶主）的思想溝通不是靠語言傳遞，而是靠共感，情感共鳴，這樣的情感分享與特定的場景及其要素相匹配，它是以彼此共在、身心在場爲其表現形式的。西方人則非常不同，他們用時間來度量茶，喝的是晨茶、上午茶、下午茶、晚茶，茶就像鐘錶一樣提示人正處於作業或行爲的某個階段，所凸顯的是茶外之人的所作所爲。茶衹是工具性存在，茶爲人所用，僅此而已。

令人遺憾的是，茶道四境雖然關涉空間，但衹是十分狹小的範圍，往往衹是設茶席、茶會的那塊空間，或者僅僅關聯案桌、茶几的空間。飲茶者之外，即便在同一室內（如茶室、茶館）仍然可能垃圾遍地。中國茶道只提供了十分有限的悟道體驗，卻沒有成功擴展、延伸開來，成爲「新民」乃至「新生活」的源頭動力。蔡元培在寫於 1916 年的《華工學校講義》中說道：「華人素以不潔聞於世界：體不常浴，衣不時浣，咯痰於地，拭涕於袖，道路不加灑掃，廁所任其熏蒸，飲用之水，不加滲漉，傳染之病，不知隔離。小之損一身之康強，大之釀一方之疫癘。」推己及人、由此及彼，這些中國文化傳統倡導的「類推」在茶道中未被生根、發揚。中國茶道創造的潔淨世界只局限於當事人的精神領域，卻可能無涉於週遭環境，更未激發出行動的意志。中國士大夫階層的「坐而論道」、缺乏行動力的劣根性也大抵與此相關。

中國茶道具體內容——閑、隱、樂——正是通過「四境」得到充分體現的。茶道的物境在於野趣、雅致，在世間卻又脫俗清新，這就是閑和隱；茶道的藝境強調合於時令，契合儀規，烘托出寂靜、清和的空間，這就是閑和樂；茶道的人境突出的是同坐茶席中人一期一會，以情相交，以茶傳情，這就是得一知己而足矣的至樂；茶道的心境關注當事人反躬自省，向內心觀照，以茶喻人生、事業，滌除內心的不滿、怨恨，成就自性的伸張，這就是「大隱隱於市」的真諦。可以說，茶道四境說從不同角度全面解讀、深化了中國茶道。

換句話說，中國茶道雖然也強調由茶及道、茶中見道，但並不追求道外世界。一句話，中國茶道的本質是道茶一體。日本茶道援佛入道，突出了「孤」「寂」「清」的品味；中國茶道引儒入道，強調的是「閑」「隱」「樂」。中國茶文化在唐代興起時就是雅俗共賞，宋代出現茶道時，也是同時存在士大夫、寺院、宮廷、世家、平民等不同的表現形式，而且佛門、道觀、儒家的祠堂、學堂、孔廟等都依據各自有關天、人、物的理念預設而發展出了不同的茶禮、茶藝乃至各自有別的茶道。茶文化流佈廣泛，是因爲喫茶人都接受了其中的樂趣。周作人曾在《喝茶》一文中有極好的概括，「茶道的意思，用平凡的話來說，可以稱作『忙裡偷閑，苦中作樂』，在不完全的現世享樂一點美與和諧，在剎那間體會永久。」中國茶道具有深切的現實關懷，本著及物、依人、樂生的原則將茶道落腳在生活情趣上。

三、茶道四境說的現代詮釋

新中國建立後，全面開展的社會主義改造運動傳播了社會主義新價值觀念和生活方式，同時對中國自古以來形成的傳統文化的諸多具體形式都做出了徹底否定，既根除了封建制度的社會基礎，也對民眾一般日常生活產生了巨大衝擊，其間茶道研究、茶文化樣式幾乎停滯，僅僅保留了單純物質性內容的茶葉種植、加工、買賣，因爲茶葉是當時爲數不多的出口創匯產品。然而，飲茶、品茶的過程而產生的悠閑生活方式，散淡人生態度和追求精緻、雅致、品味生活的志趣都被無情掃除，茶文化不再傳承，茶道研究被迫中止。

實施改革開放政策也給中國茶文化復興創造了條件。許多地方政府大力發展茶葉貿易，鼓勵圍繞茶葉而進行的各類文化事業，各地紛紛成立了茶協會，茶館也雨後春筍般繁榮起來，茶事活動頻繁，並且參考和吸收台灣經驗，開發出各種茶藝表演，茶事相關的茶產業，如茶服、茶器、茶具、香、古樂器、國畫等都得到

了蓬勃發展。最重要的是，人們對茶的態度發生了顯著變化，開始賦予茶各種積極、正面的價值。飲茶者（無論是在自家獨斟自飲還是與人同泡茶館）都不再被視爲游手好閑的人，相反，經常被看作是有品位的風雅之士。

其間也出現了一些令人擔憂的現象，例如奢靡之風盛行，茶的包裝過於精美，造成大量垃圾，增加了環境負擔；茶具和茶器過於昂貴，離普通人的生活越來越遠；茶藝表演出現了許多不雅或庸俗內容，沖淡了飲茶本身的樂趣。更爲嚴重的是，一些茶生產商、經銷商偷工減料、以次充好，使用過多的化肥和殺蟲劑，加工過程中添加了過多干擾茶性的有害物質，這些行爲導致許多種類茶葉品質的退化，這種殺雞取卵、急功近利的行爲完全違背了傳統茶人應有的職業操守，也與茶道追求格格不入。

當代中國茶道所處的時代場景已經大大不同於古代。在經濟匱乏時代，茶仍是稀缺品，好茶或上等茶更是珍稀品，衹有殷實之家方可享受，一般平民百姓買茶衹是備著待客之用，平時是消受不起的。而殷實之家大多受過良好教育，識書達理，品茶論道、鑒茶賦詩等都衹是士大夫、文人之間雅致生活的追求。雖然衹有佔總人口極少數的人飲茶，但他們大多是知識的擁有者和思想的創造者，他們不僅維持了茶文化，也推動了茶道的傳承和深化。然而，今日的中國人大多可以消費得起茶葉，茶葉的供應源源不斷，茶葉的種類層出不窮，飲茶的方式不斷翻新，茶真正成爲粗茶淡飯般日常和廉價，飲茶者可能是每個人，即任何一個「塗之人」，[1]此時，茶道何存？跨越全部階層、通用於所有人群的茶道是否還有存在的可能？

飲茶成本的降低和飲茶程序的簡化，茶日益向民間普及，中國傳統的文人茶文化逐漸被平民茶文化取代，平民茶文化是否可以延續傳統中國茶道呢？筆者認爲，中國茶道所主張的閑隱樂三種精神不僅仍然具有意義，而且在今日獲得實現變得更加可能，主要得益於物質手段和技術水平的提高，人們從繁重的體力勞動解放出來，閑暇時間增加，可支配的財富也極大增加，度閑和求樂變得唾手可得。然而，發達的物質生活和快餐化消費也使時間碎片化，精緻生活追求變得侷促和難覓，普遍的煩悶和躁動擠壓了人的精神生長的空間，在豐裕時代如何安頓心靈、爲我們的精神嚮往提供場所，這是今日茶人所要面對的現實問題。

這就必須強化茶道中的四境功夫。返歸自然，按物之本性行事，順物理盡物力。茶本是自然一物，飲茶之益來自茶性的最佳發揮，茶道的初心就是保持對茶性的尊重。茶道四境必須依此茶性自然主義原則加以展開。藝境雖是人所造環境，也應以模仿自然、接近自然爲原則，將藝境融於物境之中，飲茶者無論身處何處其心境和人境都應返璞歸真。質言之，雖然心境重在個人獨處的內心觀照，人境強調以敬待人求得聲氣相投，但人境的出發點是心境，有獨立人格和自處自律的人才會與人平和相處，茶道四境其實就可以化約爲二境：物境和心境。茶人的舉手投足是自身心境的外化，所使用的器具、營造的環境皆由心性外發，洞察物之本性以盡物力，對茶事中的一切皆抱持恭敬、謙和的態度。二境皆出於一心：這就是奉茶之心，易言之，敬茶之心。

中國茶道的基本精神是主張在俗世生活中返本歸真，在庸常世界中尋找優雅品位。在此，重要的不是茶、茶具或茶室，而是茶人，或者說是飲者在品茗中全身心投入所獲得的自悟自省。道在茶中，悟道就在品茗的過程中。物鏡、藝境、人境都不需刻意選擇，隨遇而安，因爲相由心生，心境纔是根本。在當代，拜市場經濟和技術革新之所賜，茶相關的器具極大豐富、陳設越加奢華，茶室隨處可見，茶葉唾手可得，然而，這些都是可有可無的，外殼。真正有意義的是飲茶者求放心，將心安置於事關大問題的事物上，用宏大敘事去除生活中的繁雜，用普遍價值提陞人生的關切，飲茶讓人安靜下來，生起敬意，卸去多餘的慾望和無謂的衝動，

[1] 「塗之人」，全句爲「塗之人可以爲禹」，出自《荀子・性惡》。意爲路上的普通人可以成爲禹，即通過教育,人人可以成爲大禹那樣的聖人。（引者注）

一句話，品茶就是赴一場心靈之約，從這個角度上看，茶道四境可以成爲今天中國人的信仰依托。[1]

[1] 參考文獻：
①蔡元培：《中國人的修養》，中國工人出版社 2008 年版。
②周作人：《喝茶》。
③明博、肖瑤選編：《我的茶——文化名家话茶缘》，中国青年出版社 2012 年版。

茶藝編

茶藝・茶道・茶文化[1]

陳文華[2]

目前，許多有關茶文化的概念存在一些分歧、模糊甚至混亂的現象，如到底什麼是茶文化問題，什麼是茶道問題，什麼是茶藝問題，茶道和茶藝的關係問題，都存在誤區，沒有統一的認識，需要加以探討，以求得共識。

在討論茶文化問題之前，必須先弄清什麼是文化。按文化學的定義，目前通常使用的文化含義有廣義和狹義之分。廣義的文化，是指人類社會歷史實踐過程中所創造的物質財富和精神財富的總和，也就是說，人類在改造自然和社會過程中所創造的一切，都屬於文化的範疇。狹義的文化，是指社會的意識形態，即精神財富，如文學、藝術、教育、科學等等，同時也包括社會制度和組織機構。

因此，茶文化也應該有廣義和狹義之分。廣義的茶文化是指整個茶葉發展歷程中有關物質和精神財富的總和。狹義的茶文化則是專指其「精神財富」部分。王玲教授在《中國茶文化》一書中是主張狹義說的，她強調指出：「研究茶文化，不是研究茶的生長、培植、製作、化學成分、藥學原理、衛生保健作用等自然現象，這是自然科學家的工作。也不是簡單地把茶葉學加上茶葉考古和茶的發展史。我們的任務，是研究茶在被應用過程中所產生的文化和社會現象。」

按照文化學的研究，文化可分爲技術和價值兩個體系。技術體系是指人類加工自然造成的技術的、器物的、非人格的、客觀的東西；價值體系是指人類在加工自然、塑造自我的過程中形成的規範的、精神的、人格的、主觀的東西。這兩個體系經由語言和社會結構組成統一體，也就是廣義文化。因而，文化的價值體系相當於狹義文化。

文化的內部結構包括下列幾個層次：物態文化、制度文化、行爲文化、心態文化。

物態文化層是人類的物質生產活動方式和產品的總和，是可觸知的具有物質實體的文化事物。制度文化層是人類在社會實踐中組建的各種社會行爲規範。行爲文化層是人際交往中約定俗成的以禮俗、民俗、風俗等形態表現出來的行爲模式。心態文化層是人類在社會實踐和意識活動中孕育出來的價值觀念、審美情趣、思維方式等主觀因素，相當於通常所說的精神文化、社會意識等概念。這是文化的核心。

那麼，茶文化也應該有這樣的四個層次。

一、茶文化的四個層次

物態文化——人們從事茶葉生產的活動方式和產品的總和，即有關茶葉的栽培、製造、加工、保存、化學成分及療效研究……等等，也包括品茶時所使用的茶葉、水、茶具以及桌椅、茶室等看得見摸得著的物品和建築物。

制度文化——人們在從事茶葉生產和消費過程中所形成的社會行爲規範。如隨著茶葉生產的發展，歷代統治者不斷加強其管理措施，稱之爲「茶政」，包括納貢、稅收、專賣、內銷、外貿……等等。據《華陽國志・巴誌》記載，早在周武王伐紂之時，巴蜀地區的「茶、蜜、靈龜……皆納貢。」至唐以後貢茶的份額越

[1] 本文爲中國農業出版社出版《中華茶文化基礎知識》中的一節，刊發在《農業考古》1999 年第 4 期。（引者注）

[2] 作者簡介：陳文華，我國農業考古學科創辦人，著名茶文化研究專家，《農業考古》主編。中國農業歷史學會副會長，中國科技史學會副理事長，八屆、九屆全國政協委員。江西省社會科學院副院長、首席研究員、江西省茶葉協會名譽會長、江西省中國茶文化研究中心主任、中國國際茶文化研究會高級顧問，中華茶人聯誼會高級顧問、中國茶葉流通協會高級顧問、華僑茶葉發展基金會高級顧問等。（引者注）

來越大，名目繁多。從唐代建中元年（780）開始，對茶葉徵收賦稅：「稅天下茶、漆、竹、木，十取一。」（《舊唐書・食貨誌》）大和九年（835）開始實行榷茶制，即實行茶葉專賣制（《舊唐書・文宗本紀》）宋代蔡京立茶引制，商人領引時交稅，然後才能到指定地點取茶。自宋至清，爲了控制對西北少數民族的茶葉供應，設茶馬司，實行茶馬貿易，以達到「以茶治邊」的目的。對漢族地區的茶葉貿易也嚴加限制，多方盤剝。

行爲文化——人們在茶葉生產和消費過程中約定俗成的行爲模式，通常是以茶禮、茶俗以及茶藝等形式表現出來。如宋代詩人杜耒「寒夜客來茶當酒」的名句，說明客來敬茶是我國的傳統禮節；千里寄茶表示對親人的懷念；民間舊時行聘以茶爲禮，稱「茶禮」，送「茶禮」叫「下茶」，古時諺語曰「一女不吃兩家茶」，即女家受了「茶禮」便不再接受別家聘禮；還有以茶敬佛，以茶祭祀等等。至於各地、各民族的飲茶習俗更是異彩紛呈，各種飲茶方法和茶藝程式也如百花齊放，美不勝收。

心態文化——人們在應用茶葉的過程中所孕育出來的價值觀念、審美情趣、思維方式等主觀因素。如人們在品飲茶湯時所追求的審美情趣，在茶藝操作過程中所追求的意境和韻味，以及由此生發的豐富聯想；反映茶葉生產、茶區生活、飲茶情趣的文藝作品；將飲茶與人生處世哲學相結合，上升至哲理高度，形成所謂茶德、茶道等等。這是茶文化的最高層次，也是茶文化的核心部分。

因此，廣義的茶文化應該由上述四個層次組成。但是第一層次（物態文化）中早已形成一門完整、系統的科學——茶葉科學，簡稱茶學。第二層次（制度文化）屬於經濟史學科研究範疇，而且也是成績顯著，碩果纍纍。所以作爲新興的學科，茶文化學應該將研究重點放在過去比較薄弱的第三、第四兩個層次，也就是狹義的茶文化。

如此看來，我們要研究的狹義茶文化是屬於平常所謂的「精神文明」範疇，但是它又不是完全脫離「物質文明」的文化，而是結合在一起的。不管是茶道也好，茶藝也好，茶禮也好，茶俗也好，都是在茶葉應用的過程中體現出來的，離開茶，也就不存在什麼茶文化了。

二、茶文化的核心是茶道

目前，關於茶文化的許多名詞術語存在一些模糊甚至是混亂的認識，茶藝界有許多人常常將茶道、茶德、茶藝混爲一談，弄不清茶道和茶藝的區別，如有的叫茶藝館，有的叫茶道館。有的稱茶藝表演，有的稱茶道表演。需要進行深入的討論，加以界定，以求取得統一的認識。

我們先來討論一下茶藝、茶道和茶德問題。

(一)茶藝

「茶藝」一詞最早出現於 70 年代的台灣。當 20 世紀 70 年代台灣出現茶文化復興浪潮之後，於 1978 年醞釀成立有關茶文化組織的時候，接受台灣民俗學會理事長婁子匡教授的建議，使用「茶藝」一詞，成立了「台北市茶藝協會」「高雄市茶藝學會」。1982 年又成立「中華茶藝協會」。各種茶藝館也如雨後春筍般湧現。茶藝一詞被廣泛接受，而且也傳播至港澳和大陸。至於爲什麼要稱茶藝，台灣茶文化專家范增平先生在第二屆國際茶文化研討會上宣讀的《茶文化的傳播對現代台灣社會的影響》論文中指出：當時爲了弘揚茶文化、推廣品飲茗茶的民俗，有人提出使用「茶道」一詞。但是有人認爲「茶道」雖然中國自古已有之，卻已爲日本專美於前，如果現在繼續使用「茶道」恐怕引起誤會，以爲是把日本茶道搬到台灣來。另一個顧慮是怕提出「茶道」過於嚴肅，中國人對於「道」字特別莊重，比較高高在上的，要民眾很快就普遍接受可能不容易，於是提出「茶藝」這個詞。經過一番討論，大家同意才定案。“茶艺”就这么产生了。

然而什麼是茶藝？各家的解釋還是見仁見智並無統一而明確的定義。如台灣茶藝專家季野先生認爲：「茶

藝是以茶爲主體，將藝術融入生活以豐富生活的一種人文主張，其目的在於生活而不在於茶。」（季野：《茶藝信箱》98 頁，台灣茶與藝術雜誌社出版）范增平先生認爲：「茶藝包括兩方面，科學和人文的，也就是：一是技藝，科學地泡好一壺茶的技術；二是藝術，美妙地品享一杯茶的方式。中國茶藝之美是屬於心靈的美，欣賞茶藝之美，是要把自我投入整個過程當中來觀察整體。」（范增平：《台灣茶文化論》280 頁，台灣碧山岩出版公司出版）台灣茶藝專家蔡榮章先生認爲：「『茶藝』是指飲茶的藝術而言。……講究茶葉的品質、沖泡的技藝、茶具的玩賞、品茗的環境以及人際間的關係，那就廣泛地深入到『茶藝』的境界了。」（蔡榮章：《現代茶藝》202 頁，台灣中視文化事業股份有限公司出版）蔡先生還認爲：「茶葉的沖泡過程不祇是把茶葉的品質完美髮揮的技藝，本身也是一種發展個性的表演藝術。借著泡茶、品茗的過程，因爲必須專心一致才能將茶泡好，才可以體會茶的境界，而且要有秩序才能表現美感與主客良好的關係，結果達到了修身養性與敦睦人倫的社教功能。」（同上，197 頁）北京的茶文化專家王玲教授認爲：「茶藝和茶道精神，是中國茶文化的核心。我們這裡所說的『藝』，是指制茶、烹茶、品茶等藝茶之術；我們這裡所說的『道』，是指藝茶過程中所貫徹的精神。」（王玲：《中國茶文化》87 頁，中國書店出版）陝西的作家丁文先生認爲：「茶藝指制茶、烹茶、飲茶的技術，技術達到爐火純青便成一門藝術。」「茶藝是茶道最重要的組成部分。」（丁文：《中國茶道》46 頁、49 頁，陝西旅遊出版社出版）浙江湖州的茶文化專家寇丹先生在綜合各家學說之後，認爲茶藝也有廣義和狹義之分：「廣義的茶藝是研究茶葉的生產、製造、經營、飲用的方法和探討茶業的原理、原則，以達到物質和精神全面滿足的學問。狹義的茶藝是如何泡好一壺茶的技藝和如何享受一杯茶的藝術。」（《茶藝初論》，載於《農業考古》1997 年第 4 期）

我們讚成按狹義的定義來理解。通俗地說，茶藝就是泡茶的技藝和品茶的藝術。其中又以泡茶的技藝爲主體，因爲祇有泡好茶之後才談得上品茶。而泡茶又不僅僅是一個技術問題，正如丁文先生所說，技術達到爐火純青的地步便成爲一門藝術。因此，我們不但要科學地泡好一壺茶，還要藝術地泡好一壺茶。也就是說，不但要掌握茶葉鑒別、火候、水溫、沖泡時間、動作規範等等技術問題，還要注意沖泡者在整個操作過程中的藝術美感問題，「欣賞茶藝的沏泡技藝，應該給人以一種美的享受，包括境美、水美、器美、茶美和藝美。」「茶的沏泡藝術之美表現爲儀表的美與心靈的美。儀表是沏泡者的外表，包括容貌、姿態、風度等；心靈是指沏泡者的內心、精神、思想等，通過沏泡者的設計、動作和眼神表達出來。」（童啟慶：《習茶》110 頁，浙江攝影出版社出版）誠如蔡榮章先生所說，茶葉沖泡過程「本身也是一種發展個性的表演藝術」。如果茶藝館的從業人員瞭解這一點，就不會將自己等同於一般飲食行業的服務員，而是自覺在從事一項普及茶文化知識、充滿詩情畫意的藝術活動，是項很有意義的社會工作。

那麼，茶藝與茶道有什麼區別呢？茶藝與茶道是什麼關係呢？

㈡茶道

王玲教授在其著作《中國茶文化》第二編「中國茶藝與茶道精神」中指出：「茶藝與茶道精神，是中國茶文化的核心。我們這裡所說的『藝』，是指制茶、烹茶、品茶等藝茶之術；我們這裡所說的『道』，是指藝茶過程中所貫徹的精神。有道而無藝，那是空洞的理論；有藝而無道，藝則無精、無神。……茶藝，有名，有形，是茶文化的外在表現形式；茶道，就是精神、道理、規律、本源與本質，它經常是看不見、摸不著的，但你卻完全可以通過心靈去體會。茶藝與茶道結合，藝中有道，道中有藝，是物質與精神高度統一的結果。」蔡榮章先生也認爲：「如要強調有形的動作部分，則使用『茶藝』，強調茶引發的思想與美感境界，則使用『茶道』。」「指導『茶藝』的理念，就是『茶道』。」（蔡榮章：《現代茶思想集》410、408 頁，台灣玉川出版社出版）我們認爲，王玲教授和蔡榮章先生的這些話已經將茶道、茶藝的區別和關係講得很清楚。茶道就是在操

作茶藝過程中所追求、所體現的精神境界和道德風尚，經常是和人生處世哲學結合起來，成爲茶人們的行爲準則。因此，陳香白教授認爲：「中國茶道就是通過茶事過程引導個體走向完成品德修養以實現全人類和諧安樂之道。」（陳香白：《中國茶文化》59 頁，山西人民出版社）不過，以這樣的高度來要求茶人畢竟過於嚴格和空泛，常人不易掌握，一些茶藝大師和專家們便以精練的哲理語言加以概括，提出許多茶道的基本精神，使所有茶人易於理解和便於操作。這些基本精神就是飲茶的道德要求，亦稱爲茶德。早在唐代，陸羽在《茶經·一之源》中就指出：「茶之爲用，味至寒，爲飲最宜精行儉德之人。」即飲茶者應是注意操行具有儉朴美德之人，陸羽已經對飲茶者提出品德要求，喝茶已不再是單純的滿足生理需要的解渴了。唐末劉貞亮在《茶十德》中更指出：「以茶利禮仁」，「以茶表敬意」，「以茶可雅心」，「以茶可行道」。可見，早在唐代就已經喝茶有道了。可以將劉貞亮提出的茶德視爲對詩人皎然在《飲茶歌·誚崔石使君》詩「三飲便得道」和「孰知茶道全爾真」句中之「道」和「茶道」的詮釋和充實。由此可見，茶道應追本溯源至唐代皎然、陸羽時期。當然，它還不如後代如日本之茶道那麼明確具體。

1.日本茶道——和、敬、清、寂

從唐代開始，中國的飲茶習俗就傳入日本，到了宋代，日本開始種植茶樹，製造茶葉。但要一直到明代，才真正形成獨具特色的日本茶道。其中集大成者是千利休（1522—1592）。他明確提出「和、敬、清、寂」爲日本茶道的基本精神，要求人們通過茶室中的飲茶進行自我思想反省，彼此思想溝通，於清寂之中去掉自己內心的塵垢和彼此的芥蒂，以達到和敬的目的。「和、敬、清、寂」被稱之爲日本「茶道四規」。和、敬是處理人際關係的準則，通過飲茶做到和睦相處、互相尊敬，以調節人際關係；清、寂是指環境氣氛，要以幽雅清靜的環境和古樸的陳設，造成一種空靈靜寂的意境，給人以熏陶。但日本茶道的宗教（特別是禪宗）色彩很濃，並形成嚴密的組織形式。它是通過非常嚴格、複雜甚至到了繁瑣程度的表演程式來實現「茶道四規」的，較爲缺乏一種寬鬆、自由的氛圍。

2.朝鮮茶禮——清、敬、和、樂

朝鮮與中國國土相連，自古關係密切，中國儒家的禮制思想對朝鮮影響很大。儒家的中庸思想被引入朝鮮茶禮之中，形成「中正」精神。創建「中正」精神的是草衣禪師張意恂（1786—1866），他在《東茶頌》裡提倡「中正」的茶禮精神，指的是茶人在凡事上不可過度也不可不及的意思。也就是勸人要有自知之明，不可過度虛榮，知識淺薄卻到處炫耀自己，什麼也沒有卻假裝擁有很多。人的性情暴躁或偏激也不合中正精神。所以中正精神應在一個人的人格形成中成爲最重要的因素，從而使消極的生活方式變成積極的生活方式，使悲觀的生活態度變成樂觀的生活態度。這種人才能稱得上是茶人，中正精神也應成爲人與人交往中的生活準則（尹炳相：《韓國的茶文化與新價值觀的創造》，載於《農業考古》1997 年第 2 期）。後來韓國的茶禮歸結爲「清、敬、和、樂」或「和、敬、儉、真」四個字，也折射了朝鮮民族積極樂觀的生活態度。由此亦可見，朝鮮的茶禮精神就是茶道精神。

3.中國茶德——廉、美、和、敬

和韓國的茶禮一樣，中國的茶道精神也有不同的提法。中國雖然自古就有茶道，但宗教色彩不濃，而是將儒、道、佛三家的思想融在一起，給人們留下了選擇和發揮的餘地，各層面的人可以從不同角度根據自己的情況和愛好選擇不同的茶藝形式和思想內容，不斷加以發揮創造，因而也就沒有嚴格的組織形式和清規戒律。衹是到了 20 世紀 80 年代以後，隨著茶文化熱潮的興起，許多人覺得應該對中國的茶道精神加以總結，歸納出幾條便於茶人們記憶、操作的「茶德」。已故的浙江農業大學茶學專家莊晚芳教授在 1990 年 2 期《文化交流》雜誌上發表的《茶文化淺議》一文中明確主張「發揚茶德，妥用茶藝，爲茶人修養之道」。他提出中國的茶德應是「廉、美、和、敬」，並加以解釋：廉儉育德，美真康樂，和誠處世，敬愛爲人。具體內容

爲：

廉——推行清廉，勤儉育德。以茶敬客，以茶代酒，減少「洋飲」，節約外匯。

美——名品爲主，共嘗美味，共聞清香，共敘友情，康樂長壽。

和——德重茶禮，和誠相處，搞好人際關係。

敬——敬人愛民，助人爲樂，器淨水甘。

大約與此同時，中國農業科學院茶葉研究所所長程啟坤和研究員姚國坤在 1990 年第 6 期《中國茶葉》雜誌上發表的《從傳統飲茶風俗談中國茶德》一文中，則主張中國茶德可用「理、敬、清、融」四字來表述：

理——「理者，品茶論理，理智和氣之意。兩人對飲，以茶引言，促進相互理解；和談商事，以茶待客，以禮相處，理智和氣，造成和談氣氛；解決矛盾糾紛，面對一杯茶，以理服人，明理消氣，促進和解；寫文章、搞創作，以茶理思，益智醒腦，思路敏捷。」

敬——「敬者，客來敬茶，以茶示禮之意。無論是過去的以茶祭祖，還是今日的客來敬茶，都充分表明了上茶的敬意。久逢知己，敬茶洗塵，品茶敘舊，增進情誼；客人來訪，初次見面，敬茶以示禮貌，以茶爲媒介，邊喝茶邊交談，增進相互瞭解；朋友相聚，以茶傳情，互愛同樂，既文明又敬重，是文明敬愛之舉；長輩上級來臨，更以敬茶爲尊重之意，祝壽賀喜，以精美的包裝茶作禮品，是現代生活的高尚表現。」

清——「清者，廉潔清白，清心健身之意。清茶一杯，以茶代酒，是古代清官的廉政之舉，也是現代提倡精神文明的高尚表現。1982 年，首都春節團拜會上，每人面前清茶一杯，顯示既高尚又文明，『座上清茶依舊，國家景象常新』，表明了我國兩個文明建設取得了豐碩成果。今天，強調廉政建設，提倡廉潔奉公，『清茶一杯』的精神文明更值得發揚。『清』字的另一層含義是清心健身之意，提倡飲茶保健是有科學根據的，已故的朱德委員長曾有詩云：『廬山雲霧茶，味濃性潑辣。若得長年飲，延年益壽法。』體會之深，令人敬佩。」

融——「融者，祥和融洽、和睦友誼之意。舉行茶話會，往往是大家歡聚一堂，手捧香茶，有說有笑，真是其樂融融；朋友相會，親人見面，清茶一杯，交流情感，氣氛融洽，有水乳交融之感。團體商談，協商議事，在融洽的氣氛中，往往更能促進互諒互讓，有益於聯合與協作，使交流交往活動更有成效。由此可見，茶在聯誼中的橋樑紐帶作用是不可低估的。」

兩位專家還認爲：中國的茶，「能用來養性、聯誼、示禮、傳情、祭祖、育德，直至陶冶情操，美化生活。茶之所以能適應各種層次，各個階層，眾多場合，是因爲茶的功用、茶的情操、茶的本性符合於中華民族的平凡實在、和誠相處、重情好客、勤儉育德、尊老愛幼的民族精神。所以，繼承與發揚茶文化的優良傳統，弘揚中國茶德，對促進我國的精神文明建設無疑是十分有益的。」

在此之前，台灣的范增平先生於 1985 年提出中國「茶藝的根本精神，乃在於和、儉、靜、潔。」（《台灣茶文化論》43 頁「探求茶藝的根本精神」，台灣碧山岩出版公司出版）范先生的茶藝根本精神，就是茶道的精神，也就是上述的茶德。雖未加以詳細解釋，但其含義仍不難理解，與前述幾位專家的意見相去不遠。

更早一點，在 1982 年，台灣的國學大師林荊南教授將茶道精神概括爲「美、健、性、倫」四字，即「美律、健康、養性、明倫」，稱之爲「茶道四義」。其具體解釋如下：

美——「美是茶的事物，律是茶的秩序。事由人爲，治茶事，必先潔其身，而正其心，必敬必誠，才能建茶功立茶德。潔身的要求及於衣履，正心的要求見諸儀容氣度。所謂物，是茶之所屬，諸如品茶的環境，所用的器具，都必須美觀，而且要調和。從潔身、正心，至於環境、器具，務必合於秩序，治茶時必須從容中矩，連而貫之，充分顯示幽雅的旋律美，造成至佳的品茗氣氛。須知品茗有層次，從層次而見其昇華，否則茶功敗矣，追論茶德。」

健——「『健康』一項，是治茶的大本。茶葉必精選，劣茶不宜用，變質不可飲；不潔的水不可用，水溫要講究，沖和注均須把握時間。治茶當事人，本身必健康，輕如風邪感冒，亦不可泡茶待客，權宜之法，只好由第三者代勞。茶爲健康飲料，其有益於人身健康是毫無疑問的。推廣飲茶，應該從家庭式開始，拜茶之賜，一家大小健康，家家健康，一國健康，見到全體人類健康；茶，就有『修、齊、治、平』的同等奧義。」

性——「『養性』是茶的妙用，人之性與茶之性相近，卻因爲人類受生活環境所污染，於是性天積垢與日俱加，而失去其本善；好在茶樹生於靈山，得雨露日月光華的灌養，清和之氣代代相傳，譽爲塵外僊芽；所以茶人必須順茶性，從清趣中培養靈源，滌除積垢，還其本來性善，發揮茶功，葆命延年，持之以恆，可以參悟禪理，得天地清和之氣爲己用，釋氏所稱彼岸，可求於明窗淨几之一壺中。」

倫——「『明倫』是儒家至寶，系中國五千年文化於不墜。茶之功用，是敦睦人際關係津梁：古有貢茶以事君，君有賜茶以敬臣；居家，子媳奉茶湯以事父母；夫唱婦隨，時爲伉儷飲；兄以茶友弟，弟以茶恭兄；朋友往來，以茶聯歡。今舉茶爲天倫飲，合乎五倫十義（父慈、子孝、夫唱、婦隨、兄友、弟恭、友信、朋誼、君敬、臣忠），則茶有全天下義的功用，不是任何事物可以替代的。」（蔡榮章《現代茶藝》200 頁，台灣中視文化公司，1989 年 7 版）

此外，台灣的周渝先生近年來也提出「正、靜、清、圓」四字作爲中國茶道精神的代表。（周渝：《從自然到個人主體與文化再生的探尋》，《農業考古》1999 年第 2 期）

以上各家對中國茶道的基本精神（茶德）的歸納，雖然不盡相同，但其主要精神還是接近的，特別是清、靜、和、美等是符合中國茶道的精神和茶藝的特點，和日本茶道和韓國茶禮的基本精神也是相通的。大家可以細心領會，把握其主要精神，在自己的茶藝表演和茶事活動中貫徹這些精神。

據陳香白教授研究，他認爲中國茶道精神的核心就是「和」。「和」意味著天和、地和、人和。它意味著宇宙萬事萬物的有機統一與和諧，並因此產生實現天人合一之後的和諧之美。「和」的內涵非常豐富，作爲中國文化意識集中體現的「和」，主要包括：和敬、和清、和寂、和廉、和靜、和儉、和美、和愛、和氣、中和、和諧、寬和、和順、和勉、和合（和睦同心、調和、順利）、和光（才華內蘊、不露鋒芒）、和衷（恭敬、和善）、和平、和易、和樂（和睦安樂、協和樂音）、和緩、和謹、和煦、和霽、和售（公平買賣）、和羹（水火相反而成羹，可否相成而爲和）、和戎（古代謂漢族與少數民族結盟友好）、交和（兩軍相對）、和勝（病癒）、和成（飲食適中）等意義。「一個『和』字，不但囊括了所有『敬』『清』『寂』『廉』『儉』『美』『樂』『靜』等意義，而且涉及天時、地利、人和諸層面。請相信：在所有漢字中，再也找不到一個比『和』更能突出『中國茶道』內核、涵蓋中國茶文化精神的字眼了。」（陳香白：《中國茶文化》43 頁，山西人民出版社出版）香港的葉惠民先生也同意此說，認爲「和睦清心」是茶文化的本質，也就是茶道的核心（《茶藝報》19 頁，香港茶藝中心 1993 年出版）。

我們認爲，陳香白教授的這番話，不但有助於我們對中國茶道精神的把握，也有助於我們對日本茶道和韓國茶禮的理解。

總之，茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的靈魂，是指導茶文化活動的最高原則。我們應該根據茶道精神來從事茶文化活動。一切有悖於茶道精神的行爲，都要加以糾正、克服，使中國茶文化事業永遠沿著健康、文明的道路發展。

三、茶文化的社會功能

當我們瞭解茶文化的各個層次及其核心部分之後，我們就可以明白茶文化與一般的飲食文化有著很大的區別，即它除了滿足人們的生理需要之外，更重要的是滿足人們的心理需求。茶道精神是在茶藝操作過程中

體現的，是人們在品茗活動中的一種高品位的精神追求。人們走進現代的茶藝館，並不是爲瞭解渴，也不僅僅是爲了保健的需要，更多的是一種文化上的滿足，是高品味的文化休閑，可以說是一種高檔次的文化消費。經營茶藝館者，當然應該講究經濟效益，但同時也非常重視茶文化知識的普及和推廣，經常舉行茶藝表演，開辦茶藝知識講座和培訓，積極參與茶文化活動，顯示出自覺的文化積極性，這是其他餐飲業所不能比擬的。對在茶藝館從事茶藝工作的人員，在文化素質上的要求也要比餐廳服務員更高一些，她們除了服務顧客之外，還肩負著普及茶藝知識、推廣茶文化的高尚任務，應該具有一種使命感和榮譽感。

那麼，茶文化到底具有哪些社會功能呢？前述的眾多有關茶道、茶德的論述，已包括這方面內容，也就是說，那些茶德所要求做到的，就是茶文化的社會功能，就是茶文化對社會的貢獻。

唐代劉貞亮在《茶十德》中曾將飲茶的功德歸納爲十項：以茶散悶氣，以茶驅腥氣，以茶養生氣，以茶除癘氣，以茶利禮仁，以茶表敬意，以茶嘗滋味，以茶養身體，以茶可雅心，以茶可行道。其中「利禮仁」「表敬意」「可雅心」「可行道」等就是屬於茶道範圍。因此，除了增進人們健康、促進茶業經濟的發展、弘揚傳統文化之外，還可以將茶文化的社會功能簡化歸納爲下列三個方面：

第一，以茶雅心——陶冶個人情操。茶道中的「清」「寂」「廉」「美」「靜」「儉」「潔」「性」等，側重個人的修身養性，通過茶藝活動來提高個人道德品質和文化修養。

第二，以茶敬客——協調人際關係。茶道中的「和」「敬」「融」「理」「倫」等，側重於人際關係的調整，要求和誠處世，敬人愛民，化解矛盾，增進團結，有利於社會秩序的穩定。

第三，以茶行道——淨化社會風氣。在當今的現實生活中，商品大潮洶湧，物慾膨脹，生活節奏加快，競爭激烈，人心浮躁，心理易於失衡，人際關係趨於緊張。而茶文化是種雅靜、健康的文化，它能使人們繃緊的心靈之弦得以鬆弛，傾斜的心理得以平衡。以「和」爲核心的茶道精神，提倡和誠處世，以禮待人，對人多奉獻一點愛心，一份理解，建立和睦相處、相互尊重、互相關心的新型人際關係。因此，必然有利於社會風氣的淨化。

范增平先生在《茶藝文化再出發》一文中曾將茶文化的社會功能具體歸納爲下列幾個方面：

探討茶藝知識，以善化人心。

體驗茶藝生活，以淨化社會。

研究茶藝美學，以美化生活。

發揚茶藝精神，以文化世界。（范增平：《台灣茶文化論》51 頁，台灣碧山岩出版公司出版）

范增平先生是以另一視角，從四個層面來論述茶藝文化的社會功能。他這裡所說的「茶藝文化」，實際上就是茶道精神，也就是茶文化的社會功能，與我們上面所述基本精神是一致的，可以互相參照，互爲補充。我們每一個從事茶文化事業的茶人，都應該自覺地以此作爲我們的最高指導原則和最高追求，爲祖國博大精深的茶文化事業的蓬勃發展作出積極的貢獻。

中國茶道簡史[1]

丁以壽[2]

茶道是以修行悟道爲宗旨的飲茶藝術，是飲茶之道和飲茶修道的統一。茶道包括茶藝、茶禮、茶境、修道四大要素。所謂茶藝是指備器、選水、取火、候湯、習茶的一套技藝；所謂茶禮，是指茶事活動中的禮儀、法則；所謂茶境，是指茶事活動的場所、環境；所謂修道，是指通過茶事活動來怡情修性、悟道體道。

道作爲中國哲學的最高範疇，一般指宇宙法則、終極真理、事物運動的總體規律、萬物的本質或本源。道，有儒家之道、道家之道，有佛教之道，各家之道不盡一致。中國文化主流是「儒道互補」，隋唐以降又趨於「三教合一」。一般的文人、士大夫往往兼修儒道佛，即使道士、佛徒，也往往是旁通儒佛、儒道。流傳最廣，最具中國特色的佛教禪宗一派，便吸收了老莊孔孟的一些思想，而宋元明清佛教的一大特點便是融通儒道，調合三教；宋明新儒學兼收道、佛思想，有所謂「朱子道，陸子禪」之說；金元道教全真派祖師王重陽，竭力提倡「三教合一」，其詩云：「儒門釋戶道相通，三教從來一祖風」，「釋道從來是一家，兩般形貌理無差」。

茶道中所修何道？可爲儒家之道、可爲道家、道教之道，也可爲禪宗及佛教之道，因人而異。一般來說，茶道中所修之道爲綜合各家之道。修道的理想追求概括起來就是養生、怡情、修性、證道。證道是修道的理想結果，是茶道的終極追求，是人生的最高境界。證道則天人合一、即心即道，天地與我并生，萬物與我爲一，極高明而道中庸，無爲而無不爲。

考察中國的飲茶歷史，飲茶法有煮、煎、點、泡四類，形成茶藝的有煎茶法、點茶法、泡茶法。依茶藝而言，中國茶道先後產生了煎茶道、點茶道、泡茶道三種形式。

茶藝是茶道的基礎，茶道的形成必然是在飲茶普及，茶藝完善之後。唐代以前雖有飲茶，但不普遍。東晉雖有茶藝的雛形（見杜育《荈賦》），還遠未完善。晉、宋以迄盛唐，是中國茶道的醞釀期。

中唐以後，中國人飲茶「殆成風俗」，形成「比屋之飲」，「始自中地，流於塞外」。唐朝肅宗、代宗時期，陸羽著《茶經》，奠定了中國茶道的基礎。又經皎然、常伯熊等人的實踐、潤色和完善，形成了「煎茶道」；北宋時期，蔡襄著《茶錄》，徽宗趙佶著《大觀茶論》，從而形成了「點茶道」，明代中期，張源著《茶錄》，許次紓著《茶疏》，標誌著「泡茶道」的誕生。

中國古代沒有茶道專著，有關茶道的內容散見於各種茶書及茶詩文繪畫中。下面是從古代茶書及茶詩文的東鱗西爪中，筆者所披尋出的中國茶道形成與發展的脈絡。

一、唐宋時期──煎茶道

煎茶法不知起於何時，陸羽《茶經》始有詳細記載。《茶經》初稿成於唐代宗永泰元年（765），又經修訂，於德宗建中元年（780）定稿。《茶經》問世，標誌著中國茶道的誕生。其後，斐汶撰《茶述》，張又新撰《煎茶水記》，溫庭筠撰《採茶錄》，皎然、盧仝作茶歌，推波助瀾，使中國煎茶道日益成熟。

(一)煎茶道茶藝

[1] 本文選自《知識文庫》2015年7月第7期，第54—57頁，共4頁。（引者注）

[2] 作者簡介：丁以壽，男，1963年生，教授，博士生導師，安徽農業大學中華茶文化研究所所長，中國國際茶文化研究會副秘書長、學術委員會委員，安徽省茶葉學會副秘書長，安徽省徽茶文化研究會會長，中華茶人聯誼會常務理事，吳覺農茶學思想研究會常務理事。（引者注）

煎茶道茶藝有備器、選水、取火、候湯、習茶五大環節。

1.備器

《茶經》「四之器」章列茶器二十四事，即風爐（含灰承）、筥、炭撾、火筴（筷）、鍑（生鐵鑄的煮茶大鍋）、交床、夾紙囊、碾拂末、羅、合、則、水方、漉水囊、瓢、竹筴、鹺簋揭、碗、熟、盂、畚、札、滌方、滓方、巾、具列，另有的統貯茶器的都籃。

2.選水

《茶經》「五之煮」云：「其水，用山水上，江水中，井水下。」「其山水，揀乳泉、石池漫流者上。」「其江水，取去人遠者。井，取汲多者。」陸羽晚年撰《水品》（一說《泉品》）一書。張又新於西元 825 元年前後撰《煎茶水記》，書中引劉伯芻評判天下之水等，陸羽評判天下之水二十等。講究水品，是中國茶道的特點。

3.取火

《茶經》「五之煮」云：「其火，用炭，次用勁薪。其炭曾經燔炙爲膻腥所及，及膏木、敗器不用之。」溫庭筠譔於西元 860 年前後的《採茶錄》「辨」條載：「李約，汧公子也。一生不近粉黛，性辨茶。嘗曰：『茶須緩火炙，活火煎』。活火謂炭之有焰者，當使湯無妄沸，庶可養茶。」

4.候湯

《茶經》「五之煮」云：「其沸，如魚目，微有聲爲一沸，緣邊如湧泉連珠爲二沸，騰波鼓浪爲三沸，已上水老不可食。」候湯是煎茶的關鍵。

5.習茶

習茶包括藏茶、炙茶、碾茶、羅茶、煎茶、酌茶、品茶等。譔於 8 世紀末的《封氏聞見記》卷六飲茶條載：「楚人陸鴻漸爲茶論，說茶之功效，並煎茶、炙茶之法，造茶具二十四事，以都統籠貯之。遠近傾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鴻漸之論廣潤色之，於是茶道大行。王公朝士無不飲者。御史大夫李季卿宜慰江南，至臨淮縣館，或言伯熊善飲茶者，李公請爲之。伯熊著黃被衫烏紗帽，手執茶器，口通茶名，區分指點，左右刮目。……」常伯熊，生平事蹟不詳，約爲陸羽同時人。他對《茶經》進行了潤色，嫻熟茶藝，是煎茶道的開拓者之一。

陸羽、常伯熊而外，皎然、斐汶、張又新、劉禹錫、白居易、李約、盧仝、錢起、杜牧、溫庭筠、皮日休、陸偉蒙、齊己等人對煎茶道茶藝均有貢獻。

㈡茶禮

《茶經》「五之煮」云：「夫珍鮮馥烈者，其碗數三，次之者，碗數五。若坐客數至五，行三碗。至七，行五碗。若六人已下，不約碗數，但闕一人，而已其雋永補所闕人。」一次煎茶少則三碗，多不過五碗。客人五位，則行三碗茶，客人七位，則行五碗茶，缺兩碗，則以最先舀出的「雋永」來補。若客四人，行三碗，客六人，行五碗，所缺一碗以「雋永」補。若八人以上則兩爐，三爐同時煮，再以人數多少來確定酌分碗數。

㈢茶境

《茶經》「九之略」章有「若松間石上可坐」，「若瞰泉臨澗」，「若援藟躋岩，引絙入洞」，則飲茶活動可在松間石上，泉邊澗側，甚至山洞中。「十之圖」章又載：「用絹素或四幅或六幅分佈寫之，陳諸座隅。則茶之源、之具、之造、之器、之煮、之飲、之事、之出、之略目擊而存，於是《茶經》之始終備焉。」室內飲茶，則在四壁陳掛寫有《茶經》內容的掛軸，開後世懸掛書畫條幅的先河。

呂溫《三月三日花宴》序云：「三月三日，上已禊飲之日，諸子議以茶酌而代焉。乃撥花砌，爰誕陰，清風逐人，日色留興。臥借青靄，坐攀花枝，聞鶯近席羽未飛，紅蕊拂衣而不散。……」鶯飛花拂，清風麗日，環境清幽。

錢起《與趙莒茶宴》詩云：「竹下忘言對紫茶，全勝羽客醉流霞。塵習洗盡興難盡，一樹蟬聲片影斜。」翠竹搖曳，樹影橫斜，環境清雅。

唐代茶道，對環境的選擇重在自然，多選在林間石上、泉邊溪畔、竹樹之下清靜、幽雅的自然環境中。或在道觀僧寮、書院會館、廳堂書齋，四壁常懸掛條幅。

㈣修道

《茶經》「一之源」載：「茶之爲物，味至寒，爲飲最宜。精行儉德之人，若熱渴凝悶、腦疼目澀、四肢煩、百節不舒聊四五啜，與醍醐甘露抗衡也。」飲茶利於「精行儉德」，使人強身健體。

《茶經》「四之器」，其風爐的設計就應用了儒家的《易經》的「八卦」和陰陽家的「五行」思想。風爐上鑄有「坎上巽下離於中」，「體均五行去百疾」的字樣。「鍑」的設計爲：「方其耳，以正令也；廣其緣，以務遠也；長其臍，以守中也。」正令、務遠、守中，反映了儒家的「中正」的思想。

《茶經》不僅闡發飲茶的養生功用，已將飲茶提陞到精神文化層次，旨在培養儉德、正令、務遠、守中。詩僧皎然，年長陸羽，與陸羽結成忘年交。皎然精於茶道，作茶詩二十多首。其《飲茶歌・誚崔石使君》詩有：「一飲滌昏寐，情思朗爽滿天地；再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵；三飲便得道，何須苦心破煩惱。……孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。」皎然首標「茶道」，在茶文化史上功並陸羽。他認爲飲茶不僅能滌昏、清神，更是修道的門徑，三飲便可得道全真。

玉川子盧仝《走筆謝孟諫議寄新茶》詩中寫道：「一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。四碗發清（輕）汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通僊靈。七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。」「文字五千卷」，是指老子五千言《道德經》。三碗茶，唯存道德，此與皎然「三飲便得道」義同。四碗茶，是非恩怨煙消雲散。五碗肌骨清，六碗通僊靈，七碗羽化登僊。「七碗茶」流傳千古，盧仝也因此與陸羽齊名。

錢起《與趙莒茶宴》詩寫主客相對飲茶，言忘而道存，洗盡塵心，遠勝煉丹服藥。

斐汶《茶述》記：「茶，起於東晉，盛於今朝。其性精清，其味淡潔，其用滌煩，其功效和。參百品而不混，越眾飲而獨高。」茶，性清味淡，滌煩致和，和而不同，品格獨高。

中唐以降，已經認識到茶的清、淡的品性和滌煩、致和、全真的功用。飲茶能使人養生、怡情、修性、得道，甚至能羽化登僊。陸羽《茶經》，斐汶《茶述》，皎然「三飲」，盧仝「七碗」，高揚茶道精神，把飲茶從日常物質生活提陞到精神文化層次。

綜上所述，8 世紀下半葉，值中唐時期，煎茶茶藝完備，以茶修道思想確立，注重對飲茶環境的具備初步的飲茶禮儀，這標誌著中國茶道的正式形成。陸羽不僅是煎茶道的創始人，也是中國茶道的奠基人。煎茶道是中國最先形成的茶道形式，鼎盛於中、晚唐，經五代、北宋，至南宋而亡，歷時約五百年。

二、宋明時期──點茶道

點茶法約始於唐末，從五代到北宋，越來越盛行。11 世紀中葉，蔡襄著《茶錄》二篇，上篇論茶，色、香、味、藏茶、炙茶、碾茶、羅茶、候湯、熁（xié）盞、點茶，下篇論茶器、茶焙、茶籠、砧椎、茶鈐、茶

碾、茶羅、茶盞、茶匙、湯瓶。蔡襄是北宋著名的書法家，同時又是文學家、茶葉專家、荔枝專家，其《茶錄》奠定了點茶茶藝的基礎。

12 世纪初，宋徽宗赵佶著《大观茶论》二十篇：地产、天时、采择、蒸压、制造、鉴辨、白茶、罗碾、盏、筅、餅、杓、水、点、味、香、色、藏焙、品名、包焙。赵佶是杰出的艺术家，书画、诗文皆佳，且精于茶道。点茶道蕴酿于唐末五代，至北宋后期而成熟。

(一)點茶道茶藝

點茶道茶藝包括備器、選水、取火、候湯、習茶五大環節。

1.備器

《茶錄》《茶論》《茶譜》等書對點茶用器都有記錄。宋元之際的審安老人作《茶具圖讚》，對點茶道主要的十二件茶器列出名、字、號，並附圖及讚。歸納起來點茶道的主要茶器有：茶爐、湯瓶、砧椎、茶鈐、茶碾、茶磨、茶羅、茶匙、茶筅、茶盞等。

2.選水

宋代選水承繼唐人觀點，以山水上、江水中、井水下。但《大觀茶論》「水」篇卻認爲「水以清輕甘潔爲美，輕甘乃水之自然，獨爲難得。古人品水，雖日中泠、惠山爲上，然人相去之遠近，似不常得，但當取山泉之清潔者。其次，則井水之常汲者爲可用。若江河之水，則魚鱉之腥、泥濘之汙，雖輕甘無取。」宋徽宗主張水以清輕甘潔好，以山水、井水爲用，反對用江河水。

3.取火

宋代取火基本同於唐人。

4.候湯

蔡襄《茶錄》「候湯」條載：「候湯最難，未熟則沫浮，過熟則茶沉。前世謂之蟹眼者，過熟湯也。沉瓶中煮之不可辨，故曰候湯最難。」蔡襄認爲蟹眼湯已是過熟，且煮水用湯瓶，氣泡難辨，故候湯最難。趙佶《大觀茶論》「水」條記：「凡用湯以魚目蟹眼連繹進躍爲度，過老則以少新水投之，就火頃刻而後用。」趙佶認爲水燒至魚目蟹眼連繹進躍爲度。蔡襄認爲蟹眼已過熟，而趙佶認爲魚目蟹眼連繹進躍爲度。湯的老嫩視茶而論，茶嫩則以蔡說爲是，茶老則以趙說爲是。

5.習茶

點茶道習茶程序主要有：藏茶、洗茶、炙茶、碾茶、磨茶、羅茶、①盞、點茶（調膏、擊拂）、品茶等。

蔡襄、趙佶、朱權、錢椿年、顧元慶、屠隆、張謙德而外，丁謂、范仲淹、梅堯臣、歐陽修、林通、蘇軾、黃庭堅、陸游等人對點茶藝都有所貢獻。蘇軾的《葉嘉傳》，明寫人，暗寫茶，文中暗含點茶法。

(二)茶禮

朱權《茶譜》載：「童子捧獻於前，主起舉甌奉客曰：爲君以瀉清臆。客起接，舉甌曰：非此不足以破孤悶。乃復坐。飲畢，童子接甌而退。話久情長，禮陳再三。」朱權點茶道注重主、客間的端、接、飲、敘禮儀，且禮陳再三，頗爲嚴肅。

(三)茶境

點茶道對飲茶環境的選擇與煎茶道相同，大致要求自然、幽靜、清靜。令詩有「果肯同嘗竹林下」，蘇軾詩有「一甌林下記相逢」，陸游詩有「自挈風爐竹下來」，「旋置風爐清樾下」。朱權《茶譜》則記：「或

會於泉石之間，或處於松竹之下，或對皓月清風，或坐明窗靜牖。」

㈣修道

《大觀茶論》載：「至若茶之有物，擅甌閩之秀氣，鍾山川之靈稟。祛襟滌滯、致清導和，則非庸人孺子可得而知矣：沖淡閑潔、韻高致靜，則百遑遽之時可得而好尚之。」「縉紳之士，韋布之流，沐浴膏澤，薰陶德化，盛以雅尚相推，從事茗飲。」茶，祛襟滌滯，致清導和，沖淡閑潔，韻高致靜，士庶率以薰陶德化。

審安老人作《茶具圖讚》列「茶具十二先生姓名字號」，附圖及讚語。以朝迓職官命名茶縣，賦予了茶具的文化內涵，而讚語更反映出儒、道兩家待人接物、爲人處世之理。木待制《砧椎》讚有「上應列宿，萬民以濟，稟性剛直。」金法槽（茶碾）讚有「柔亦不茹，剛亦不吐，圓機運用，一皆有法」。石轉運（茶磨）讚有「抱堅質，懷直心。啖嚅英華，周行不怠」。胡員外（茶瓢）讚有「周旋中規而不逾其問，動靜有常而性苦其卓」。羅樞密（羅合）讚有「凡事不密則害成，今高者抑之，下者揚之」。宗從事（茶帚）讚有「孔門子弟，當灑掃應對」。陶竇文（茶盞）讚有「虛己待物，不飾外貌」。湯提點（湯瓶）讚有「養浩然之氣，發沸騰之聲，以執中之能，輔成湯之德」。竺副帥（茶筅）讚有「子之清節，獨以身試，非臨難不顧者疇見多」。

朱權《茶譜》序曰：「予嘗舉白眼而望青天，汲清泉而烹活火。自謂與天語以擴心志之大，符水火以副內煉之功。得非遊心於茶灶，又將有裨於修養之道矣，其惟清哉！」又曰：「茶之爲物，可以助詩興而雲頓色，可以伏睡魔而天地忘形，可以倍清淡而萬象驚寒。……乃與客清談款話，探虛玄而參造化，清心神而出塵表。……盧仝吃七碗，老蘇不禁三碗，予以一甌，足可通僊靈矣。」活火烹清泉，以副內煉之功。助詩興，倍清淡。探虛玄大道，參天地造化，清心出塵，一甌通僊。

趙佶、朱權貴爲帝王，親撰茶書，倡導茶道。宋明茶人進一步完善了唐代茶人的飲茶修道思想，賦予了茶清、和、淡、潔、韻、靜的品性。

綜上所述，點茶道醞釀於唐末五代，至 11 世紀中葉北宋時期發展成熟。點茶道鼎盛於北宋後期至明代前期，亡於明代後期，歷時約六百年。

三、明清時期──泡茶道

泡茶法大約始於中唐，南宋末年至明代初年，泡茶多用於末茶。明初以後，泡茶用葉茶，流風至今。

16 世紀末的明代後期，張源著《茶錄》，其書有藏茶、火候、湯辨、泡法、投茶、飲茶、品泉、貯水、茶具、茶道等篇；許次紓著《茶疏》，其書有擇水、貯水、舀水、煮水器、火候、烹點、湯候、甌注、蕩滌、飲啜、論客、茶所、洗茶、飲時、宜輟、不宜用、不宜近、良友、出遊、權宜、宜節等篇。《茶錄》和《茶疏》，共同奠定了泡茶道的基礎。17 世紀初，程用賓撰《茶錄》，羅廩撰《茶解》。17 世紀中期，馮可賓撰《岕茶箋》。17 世紀後期，清代冒襄撰《岕茶匯鈔》。這些茶書進一步補充、發展、完善了泡茶道。

㈠泡茶道茶藝

泡茶道茶藝包括備器、選水、取火、候湯、習茶五大環節。

1.備器

泡茶道茶藝的主要器具有茶爐、湯壺（茶銚）、茶壺、茶盞（杯）等。

2.選水

明清茶人對水的講究比唐宋有過之而無不及。明代，田藝蘅撰《煮泉小品》，徐獻忠撰《水品》，專書論水。明清茶書中，也多有擇水、貯水、品泉、養水的內容。

3.取火

張源《茶錄》「火候」條載：「烹茶要旨，火候爲先。爐火通紅，茶瓢始上。扇起要輕疾，待有聲稍稍重疾，新文武之候也。」

4.候湯

《茶錄》「湯辨」條載：「湯有三大辨十五辨。一曰形辨，二曰聲辨，三曰氣辨。形爲內辨，聲爲外辨，氣爲捷辨。如蝦眼、蟹眼、魚眼、連珠皆爲萌湯，直至湧沸如騰波鼓浪，水氣全消，方是純熟；如初聲、轉聲、振聲、驟聲皆爲萌湯，直至無聲，方是純熟；如氣浮一縷、二縷、三四縷，及縷亂不分，氤氳亂繞，皆是萌湯，直至氣直衝貴，方是純熟。」又「湯用老嫩」條稱：「今時制茶，不假羅磨，全具元體，此湯須純熟，元神始發。」

5.習茶

⑴壺泡法

據《茶錄》《茶疏》《茶解》等書，壺泡法的一般程序有：藏茶、洗茶、浴壺、泡茶（投茶、注湯）、滌盞、釃茶、品茶。

⑵撮泡法

陳師譔於 16 世紀末的《茶考》記：「杭俗烹茶用細茗置茶甌，以沸湯點之，名爲撮泡。」撮泡法簡便，主要有滌盞、投茶、注湯、品茶。

⑶工夫茶

工夫茶形成於清代，流行於廣東、福建和中國台灣地區，是用小茶壺泡青茶（烏龍茶），主要程序有浴壺、投茶、出浴、淋壺、燙杯、釃茶、品茶等，又進一步爭解爲孟臣沐霖、馬龍入宮、懸壺高中、春風拂面、重洗僊顏、若琛出浴、遊山玩水、關公巡城、韓信點兵、鑒賞三色、喜聞幽香、品啜甘露、領悟神韻。

對泡茶道茶藝有貢獻的，除張源、許次紓、程用賓、羅廩、馮可賓、冒襄外，還有陳繼舒儒、徐渭、陸樹聲、張大復、周高起、張岱、袁枚、屠本俊、聞龍等人。

㈡茶禮

中國茶道注重自然，不拘禮法，茶書對此多有省略。

㈢茶境

16 世紀後期，陸樹聲撰《茶寮記》，其「煎茶七類」篇「茶候」條有「涼台靜室、曲幾明窗、僧寮道院、松風竹月」等。徐渭也撰有《煎茶七類》，內容與陸樹聲所譔相同。《徐文長秘集》又有「品茶宜精舍、宜雲林、宜寒宵兀坐、宜松風下、宜花鳥間、宜清流白雲、宜綠鮮蒼苔、宜素手汲泉、宜紅裝掃雪、宜船頭吹火、宜竹裡瓢煙。」

許次紓《茶疏》「飲時」條有「明窗淨几、風日晴和、輕陰微雨、小橋畫舫、茂林修竹、課花責鳥、荷亭避暑、小院焚香、清幽寺院、名泉怪地石」等二十四宜。又「茶所」條記：「小齋之外，別置茶寮。高燥明爽，勿令閉寒。壁邊列置兩爐，爐以小雪洞覆之，止開一面，用省灰塵脫散。寮前置一幾，以頓茶注、茶盂、爲臨時供具。別置一幾，以頓他器。旁列一架，巾帨懸之。」

屠隆《茶說》「茶寮」條記：「構一斗室，相傍書齋，內設茶具，教一童子專主茶設，以供長日清談，寒宵兀坐。幽人首務，不可少廢者。」張謙德《茶經》中也有「茶寮中當別貯淨炭聽用」「茶爐用銅鑄，如古鼎形，……置茶寮中乃不俗。」

明清茶人品茗修道環境尤其講究，設計了專門供茶道用的茶室——茶寮，使茶事活動有了固定的場所。茶寮的發明、設計，是明清茶人對茶道的一大貢獻。

㈣修道

明清茶人繼承了唐宋茶人的飲茶修道思想，創新不多。

綜上所述，泡茶道醞釀於元代至明代前期，正式形成了 16 世紀末葉的明代後期，鼎盛於明代後期至清代前中期，綿延至今。

四、總說

中國茶道成於唐，繼於宋，盛於明。

中國茶道形成於 8 世紀中葉的中唐時期，陸羽爲中國茶道的奠基人和煎茶道的創始人。煎茶道的代表人物有陸羽、常伯熊、皎然、盧仝、白居易、皮日休、陸龜蒙、齊已等。唐代茶人對茶道的主要貢獻在於完善了煎茶茶藝，確立了飲茶修道的思想。煎茶道鼎盛於中晚唐，歷五代、北宋、南宋末而亡，歷時約五百年。

點茶道形成於 11 世紀中葉的北宋中後期，代表人物是蔡襄、趙佶、梅堯臣、蘇軾、黃庭堅、陸游、審安老人、朱權、錢椿年、顧元慶、屠隆、張謙德等。宋代茶人承先啟後，創立了點茶茶藝，發展了飲茶修道的思想。點茶道鼎盛於北宋中後期至明代初期，至明代末期而亡，歷時約六百年。

泡茶道形成於 16 世紀末的明代後期，代表人物有張源、許次紓、程用賓、羅廩、馮可賓、冒襄、陳繼儒、徐渭、田藝衡、徐獻忠、張大復、張岱、袁枚等人。明清茶人對茶道的貢獻其一在於創立了泡茶茶藝，且有撮泡、壺泡和工夫茶三種形式；其二在於爲茶道設計了專用的茶室——茶寮。泡茶道鼎盛於明朝後期至清代前中期，衰於近代，復興於 20 世紀後期。

中國先後產生了煎茶道、點茶道、泡茶道。煎茶道、點茶道在中國本土早已消亡，唯有泡茶道尚存一線生機。唐宋元明清，中國的煎茶道、點茶道、泡茶道先後傳入日本，經日本茶人的重新改易，發揚光大，形成了日本的「抹茶道」「煎茶道」。茶道發源於中國，光大於日本。[1]

---

[1] 本文參考資料：
①陳祖架、朱自振：《中國茶葉歷史資料選輯》，農業出版社 1981 年版。
②丁以壽：《中國茶道義解》，《農業考古》1998 年第 2 期。
③丁以壽：《中國飲茶法源流考》，《農業考古》1999 年第 2 期。

一盞香茶洗俗塵[1]

——談當代茶道美學

羅慶江[2]

在談茶道美學之前，先瞭解中國有沒有「茶道」。在我組織成立《澳門中華茶道會》前夕拜訪文化界名宿，他就把我罵了：「道、道、道，道是甚麼？道是日本人的，不要把自己東洋化！」——我不以爲然。日本在以前都祇是叫「茶之湯」的。

我認爲明朝寧王朱權纔是茶道的始創者。朱權（1378—1448），明太祖朱元璋第十七子，人稱「賢王奇士」。他是著名的道教學者、戲曲理論家、劇作家、古琴家、茶道家，著有對中國茶文化頗具貢獻的《茶譜》。朱權在《茶譜》中對茶道的緣起、創作、目的、環境、過程、茶具以及禁忌都有精闢的描述。雖然，那時都是依據宋朝點茶法的，但朱權卻以「點茶之法，末茶之具，崇新改易，自成一家」。今日的日本茶道與昔日朱權創立的茶道過程竟有驚人的相似！可是朱權完成《茶譜》時，日本茶道的開山祖師村田珠光才 17 歲！朱權更比日本茶道的集大成者千利休年長 144 歲！我們古代已有茶道藝術，只不過不叫「茶道」而已。朱權是中華茶道的祖師，日本茶道是從朱權《茶譜》演變而成的。但文化是有其時代與地域特徵的，那麼當代中華茶道又是甚麼？

我認爲「茶道」有三個特徵：一是糅合傳統文化藝術與哲理的既源於生活又高於生活的一種修身活動；二是以茶爲媒介而進行的一種行爲藝術；三是借助茶事通向徹悟人生的一種途徑。無論是我國還是日本、韓國的都離不開這三個內容。凡出自我國，具有中華傳統文化藝術特徵的精緻行茶方式的就應叫中華茶道。所謂「精緻行茶方式」，是包括已精進了的泡茶技藝與具邏輯、富美感的動作設計。茶道應以「茶」爲中心、「無心」爲要求、「敬」爲宗旨，通過色、聲、香、味、觸、法達致眼、耳、鼻、舌、身、意的最佳感受，從物質享受達致精神享受的提陞乃至頓悟。中華茶道是融合了儒（人格至善）、釋（指禪宗的覺悟與無我）、道（天人合一）爲一體的生活藝術。

「當代茶道」並非日本茶道的翻版！日本茶道則是因爲崇拜唐、宋文化而引進的其中一種漢文化。簡單地說，日本茶道是「尚古」，而中華當代茶道是「崇新」。日本茶道通常在象徵隔絕世俗的茶庵內進行，而中華茶道卻喜歡融入大自然。參與日本茶道的人其一舉一動都要求格式化，按照一定的規則緊張地進行活動。而中華茶道則是多樣化、個性化的，主張和悅舒暢、脫俗清神。日本茶道是從寺院開始的，與宗教密不可分，而中華當代茶道卻是跨越宗教的信仰。日本茶道的主要內容是「點茶」或「煎茶」，而我國的是茶品豐富、茶法多樣。重要的是，日本茶道沒有「茶席設計」的內容。

當代茶道也不是古代茶技或歷史片段的重現，當代茶道是中華民族經過 40 年茶藝復興，國民人文素質提高之後而產生追求更美滿生活的其中一種文化現象。

茶道藝術跟其他藝術一樣，是通過塑造形象具體反映生活，表達作者的思想意念，傳達美感，使人覺得和悅舒暢。茶道是包羅了視覺藝術、行爲藝術甚至音樂藝術於一身的綜合藝術。茶道包含思想性和藝術性，但主要是通過藝術去表達思想，利用茶道這生活藝術去享受藝術的生活。通過藝術創作去培養正確的人生觀和價值觀。任何一門藝術都有它的秩序和法則，必先充分瞭解，準確掌握。

---

[1] 本文選自《喫茶去》2018 年第 2 期（總 69 期），第 14—17 頁，共 4 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：羅慶江，澳門中華茶道會會長，澳門著名茶人。中國國際茶文化研究會榮譽理事，寧波東亞茶文化研究會榮譽研究員。（引者注）

一、茶道的視覺藝術

爲了全面品出茶葉的色、香、味，於是就出現了能配合其茶品的泡飲方法以及相應的茶具。也正是因爲要方便泡出一杯好茶，所以所有茶具的設置都必須有一個合理的定位。所謂「合理定位」，是要因應所泡茶品及品茗人數而設定茶具的種類、質材、容量、數量以及應在位置等等，將必需的茶具合理地設置在一個便於操作的平台上，這個特定的茶具組合形式就叫做「茶席」。

當你熱愛茶藝，就必然會收集各式各樣的茶具，更會刻意去組合一些精美的茶具以個性化的形象作爲品茗會友之用——這就是茶席設計的動機。將茶席藝術化以傳情達意，那便是茶席設計了。

要進行茶道就需要有一個茶席，而茶席主要是由茶具組成的。利用茶具去表達意念、傳遞訊息的藝術手段就叫做「茶席設計」。我們可以將每件茶具看作爲一個「點」，若干茶具可連結成「線」，也可以組成「面」。利用茶具本身的質材與色彩再輔以其他的素材去爲茶席進行「形」與「色」的設計，通過對視覺的刺激去影響觀眾的心理，這就是茶道的視覺藝術。

二、茶席設計

茶席設計是以方便泡飲爲原則，在色彩、造型、空間等滲入美學元素，使之昇華爲充滿美感的藝術作品。在學習茶席設計的過程中，特別要注意主次分明，也即藝術的層次感。譬如說，泡茶器具是行茶中最重要的用具，應該放在最注目的中央位置，其他茶具就不能佔用。茶花只起點綴或點題作用，不應佔太多面積，也不可過分奪目。目前不少的茶席設計只側重於「悅目」的關節上，茶具的佈局不合理，有的甚至無法泡茶，違背了茶席設計以茶事爲中心的原旨。嚴格來說，這不是茶席設計。

當刻意選擇具個性化的茶具，創作一個茶席以寄託思想、傳達意趣並與受眾產生共鳴的時候，以茶爲主角的當代茶道藝術就誕生了。「茶席設計」的流行，象徵當代茶文化步入了「藝術」的階段。

三、茶道的造型藝術

茶具本身就是一種造型藝術，茶花設計是造型藝術，茶道裝置也是造型藝術。

四、茶道的行爲藝術

茶是中國的國飲，不論民族基本上人人飲茶，本來就如吃飯一樣是無需向人表演的。但出於對自身民族文化的認同、宣示中國的茶文化，於是出現了可表演的茶文化藝術了。行爲藝術不一定是前衛的、驚駭的、嘩眾的。茶道的行爲藝術是指在特定的地點、時間，借助茶事以肢體語言與觀眾互動交流，傳達普世的價值觀與高尚的人生觀。茶道是一種藝術創作，但不是表演藝術的一種，它沒有故事情節，也不是要反映一種現象，更不是要表演一些高難度動作。茶道的行爲藝術是以優雅、自然、簡練的行茶動作，引領觀眾進入中國傳統文人思想境界之中。

行茶前，具列中的茶具應如何放置才合理、才富美感？茶具展開時其先後次序應如何？如何使行茶過程動作不重複而又便利、優雅？泡飲時，如何傳遞司茶者的意念？整理時，如何能以引人入勝？其手、眼、身、步、氣、意如何配合？——這些都是過去遺缺的茶道行爲藝術。

茶道中衹有茶纔是主角，其他一切都衹是爲茶而設。司茶者要排除一切雜念進入忘我境界，超脫自然的

享受泡茶之樂。當你完全享受時，觀眾就如你一樣舒暢無比了——這就是茶道的魅力所在。

初習茶道者，最好嘗試在寧靜的戶外進行。多留意大自然的一草一木、一水一石的美態，使對萬物生情。當你感到無憂無慮、全情投入的一刻，就是茶道最美的時候了！「茶藝」是學來的，而「茶道」是要「悟」出來的。

五、茶道美學

談藝術，先要談美學；談美學，先要瞭解「美」是甚麼？

——「美」是感性認識的完善。（「美學之父」鮑姆嘉登，1714—1762，德國）

——「美」是詩意地棲居於大地之上。（海德格爾，1889—1976，德國）

——「美」是用生動感人的形象去打動人的感情。（佚名）

「美」並非抽像得模棱兩可、高深莫測，是可以用簡明的文字或語言清楚表達的。茶道美學是研究茶道過程中的美，即研究茶道藝術的科學。

人的耳朵和眼睛是主要的審美感官，因而產生了文學（詩歌）、音樂、繪畫、雕塑、建築、舞蹈、戲劇、電影，稱爲八大藝術。茶道藝術則包羅了視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺以及心靈感覺，是圓滿的藝術。茶道是要借助茶去展現人性的真（知識的真）、善（倫理的善）、美（詩意的美），使授受者都得到心靈的滿足，和諧圓滿。故此，和諧的「美」是審度茶道藝術優劣的主要標準，而另一標準是具有完整而簡練的行茶過程。完整的行茶過程是包括展開、泡飲、整理三部分。概括而言，美學原理可分爲統一、調和、平衡、律動四方面。

統一，是美學的最終要求。茶道中的茶具超過 20 件，大小各異、質材相別、形狀不同，都不統一。我們茶道過程中不統一的因子，透過美學理論使其達到風格統一、結構統一、動向統一。統一，達致和諧。統一絕非單純的，統一必須服從主題，主次分明是茶道要理。我們可以通過構圖、空間、強調、聚焦、導引五種技巧使之統一。

當遇上不統一的因子，採用「調和」手段使之和諧。調和的技巧有：分離、分隔、加置、調色四種。但是，絕對或接近絕對的調和以及多次的重複都會使人覺得沉悶，此時應採取「破調」手法將兩種造型、色塊、行爲的差距拉闊去衝擊人的視覺，影響其心理，造成意外的結果。

視覺上的平衡會達致心理上的平衡，使人覺得和悅舒暢。平衡是包括量、質、形、色、方向、高矮等，虛與實、動與靜的並存也是平衡。平衡的方式有兩種：對稱平衡和不對稱平衡。對稱平衡使人有穩定的感覺，但嫌呆板。不對稱平衡有輕快活潑之感，茶道多取此法。美學中的「比率」是人類在實踐中獲得視覺平衡的一種寶貴經驗。1：0.618 的「黃金比」最符合視覺心理。我就是運用人體工學的原理製定茶道用席巾的大小的。這樣大小的席巾不但易於操作，而且使人看得十分舒服，這就是視覺心理的作用。

又如茶匙，其長度爲手背中指指尖到第三關節距離的兩倍則最爲美。手執茶匙時，尾端外露部分是前端的兩倍，過多或不足都不好看。

線條、形態、造型、對應的色塊以及點與點之間的距離的變化都會產生跳動的感覺，使沒有聲音的藝術也具節奏感。茶道過程中的律動，是要根據行茶時的動作配合恰當的停頓，就如詩歌、音樂一樣，表現出輕、重、緩、急、抑、揚、頓、挫的節奏感。

色彩是藝術的魔術師，懂得基礎的色彩學是學習茶道的重要條件。當代茶道如能配合適當的音樂一起進行，其感染力是相當可觀的。

隨著茶藝的復興，茶的物質已不能滿足人們心靈上的需要。在精進了泡茶技藝以後，開始探索茶道美學

以及茶道精神。當解決了「如何活下去」之後，人類就會思考「如何活得更好」——這就是生活哲學。現今世界除了以金錢與權力來衡量社會地位之外，更多的是以灑脫、閑逸、精緻與怡樂來比較生活品味的層次，以及能否在生活中享受到更多美感的滿足。

「美應該是一種生命的從容，美應該是生命中的一種悠閑，美應該是生命的一種豁達。」——藝術家蔣勳先生視「美」爲生活的讚歌。能夠感受美、欣賞美、享受美是莫大的福氣，「當代茶道」要培養的正是「尚美人格」。當你對美好生活有所追求，就會講求穿出個人風格一點、吃得精緻健康一點、住得舒服雅致一點、環境清新優美一點、出行悠閑舒適一點。——這就是「當代茶道」貢獻社會的「尚美人格」功能。

生活美學是一種生活方式的選擇，雖然選擇的內容和展現的方式不盡相同，但都是一種與財富、權力無關的價值觀。而美學的形式在於秩序，在於和諧，在於規律，在於張力。生活美學是一種生活享受，人活著的意義在於享受生活，如活得很沒趣，活得沒質量，便失去了生命的意義了。

「當代茶道」是在尋找生活品味的潮流下出現的一種新的品茗方式，是通過嚴格的行茶過程去達至高雅涵養的修身活動，是通過茶席的物象轉爲意象再化爲心象的過程。「當代茶道」借著個性的茶席，創造一個能給自己靜下來反省自我感受的空間。

「生活美學也許就是未來的主流美學。實際上，藝術回到生活母體本身，反而是向更廣闊的生活世界的回歸，以此可以來爲中西文化和美學架設橋樑。」茶文化，因爲注入了時尚的內容而不斷活化。「當代茶道」，包涵了儒雅的中華文化修養與獨有個性的現代美，崇尚道德而不說教、時尚卻不媚俗、精緻但不奢侈，使越來越多的年輕人愛上了茶道。

關於「茶藝」[1]

餘　悅[2]

一、茶藝：一個名稱的歷史軌跡

「茶」和「藝」分別作爲兩個獨立的字，意義非常明確。但是，「茶」和「藝」是如何組合成一個詞的呢？經歷過怎樣的發展過程呢？

起碼在唐代，「藝」字就與「茶」發生聯姻。陸羽《茶經・一之源》載：「凡藝而不實，植而罕茂。法如種瓜，三歲可采。」這是目前所知的最早「茶」與「藝」同時出現的情況。這裡的「藝」，是指種植而言。

宋代之際，「藝」與烹茶、飲茶聯繫在一起。陶谷《荈茗錄・乳妖》載：吳僧文了善烹茶，高保勉「延置紫雲庵，日試其藝」。陳師道撰《茶經・序》，有「茶之爲藝」說。這兩處的「藝」，均爲「烹茶」「飲茶」之意，可以說開啟了後世稱品飲程式爲「茶藝」的先河。

在這之後，「藝茶」之說，頻頻出現：

明代，錢椿年編、顧元慶刪校的《茶譜》，就有「藝茶」條：「藝茶欲茂，法如種瓜，三歲可采，陽崖陰林，紫者爲上，綠者次之。」

清乾隆三十九年（1774），任果、檀萃編《番禺縣誌》記敘「河南茶」時道：「謂茶產珠江之南，故名。其北土沃而人勤，多藝茶。」乾隆四十二年（1777），范瑞昂著《粵中見聞》記：「珠江之南有三十三村，土沃人勤，多業藝茶。」同治十年（1871），李福泰、史澄編《番禺縣誌》曰：「有河南茶，珠江南岸三十三村，多藝茶。有家園茶，蓼湧南村市頭等處，亦多藝茶。」這裡的「藝」，又爲種植。

綜上所述，在古人的心目當中，「藝」字和「茶」字相連時，可以做多種解釋，衹是根據個人的性之所至而用，行文內容不同而異。

1940 年，「現代十大茶人」之一的胡浩川先生爲《中外茶業藝文誌》（傅宏鎮輯）一書作序時，首次使用了「茶藝」一詞，乃指包括茶樹種植、茶葉加工、茶葉品評在內的各種茶之藝。

以上所說，並非新見。我譔寫的《中國茶韻》（中央民族大學出版社，2002 年）和主編的《中華茶藝（上）•茶藝基礎知識與基本技能》（中央廣播電視大學出版社，2014 年），均有詳細闡述。

二、真相：「茶藝」一詞首見於 1940 年的大陸，而非台灣地區！

當代社會，品茶藝術、品茗藝術、飲茶藝術等名詞相繼出現於人們的口頭和各種出版物。那麼，「茶藝」一詞出現在什麼時間、什麼地方呢？有人認爲是 1977 年台灣民俗學家婁子匡首定；也有人認爲是台灣茶學家吳振鐸所確定；還有人認爲是 1982 年台灣中華茶藝協會成立而最終塵埃落定。

這些說法，雖然言之鑿鑿，廣泛出現在各種讀物甚至教科書上。但是，都不是歷史的真相。因爲早在 1940 年，「茶藝」一詞就已經出現在大陸的書籍中。

1940 年，傅宏鎮輯篡《中外茶業藝文誌》時，胡浩川先生在爲該書所作的序裡就使用「茶藝」一詞，乃

---

[1] 本文選自《收藏與投資》2019 年第 5 期，第 72—77 頁，共 6 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：餘悅教授，著名茶文化專家、民俗研究專家。江西省社會科學院首席研究員、中國茶文化重點學科帶頭人，中國民俗學會茶藝研究專業委員會主任、萬裡茶道（中國）協作體副主席，江西省民俗與文化遺產學會會長，享受國務院特殊津貼專家。《江西社會科學》雜誌社社長、主編，江西省期刊協會副會長。（引者注）

指包括茶樹種植、茶葉加工、茶葉品評在內的各種茶之藝。在「敘」中，胡浩川先生寫道：「津梁茶藝，其大裨助乎吾人者。」又寫道：「今之有志茶藝者，每苦閱讀憑藉之太少。」現將書影公之於眾，以正視聽。

《中外茶業藝文誌》的編譔者傅宏鎮先生（1901—1966），1921 年畢業於安徽省茶務講習所，1923 年曾在安徽秋浦、祁門茶場任職。1932 年底，參加吳覺農組織的祁門茶業調查，主筆《祁門之茶業》（1933），這是祁門最早的一篇茶業報告。1934 年後，傅宏鎮在浙江第五區茶場和三界茶場任職，指導茶葉生產與製作。1938 年後，他在安徽從事茶葉工作，直到 1965 年退休。傅宏鎮先生在他 42 年的茶業生涯裡，編譔出版《中外茶業藝文誌》（1940）和《茶名匯考》（2000），並有多篇茶業調查報告、茶葉製作改良和茶文化文章問世。吳覺農先生的孫子吳寧曾有長文，對傅宏鎮先生進行詳細的介紹。

而根據目前的白紙黑字，「茶藝」一詞的發明權，是應該屬於胡浩川先生的。

胡先生，何許人也？胡浩川先生（1896—1972）是鼎鼎大名的現代十大茶葉專家之一，1920 年畢業於安徽省立茶務講習所，1921 年赴日本靜岡茶葉實驗所學習制茶技術。1924 年回國後，他曾任安徽祁門茶葉改良場場長，財政部貿易委員會皖贛茶葉辦事處專員，復旦大學茶葉系教授、主任，茶葉研究所主任等。中華人民共和國成立後，胡浩川先生參加籌建中國茶葉公司，擔任總技師，兼任計劃處處長和技術室主任，主持製定全國茶葉產銷計劃，茶葉收購、加工和出口標準及技術規程、規章制度等。早在 1933—1934 年，他就與吳覺農先生合寫《中國茶業復興計劃》《祁紅復興計劃》，並有多種專著與論文問世。以胡先生的經歷、學識和貢獻，率先提出「茶藝」一詞，也是情理之中。

其實，對於 1940 年胡浩川先生已經採用「茶藝」一詞，多年前就有文章和著作撥亂反正。例如：

1997 年 12 月出版的《茶博覽》雜誌「東之卷」，刊載了香港中華茶文化研究中心主任陳文懷教授的《茶道・茶藝・茶文化》一文。這篇文章指出：「茶藝一詞，並非這些年新創。」並具體敘述道：「茶藝，起於何時？古時有無茶藝一詞，未經稽考。但據我所知，前輩茶人、安徽鄉賢傅洪禎，大約在 1930 年曾編印過一本《茶藝文錄》（傅先生當時追隨胡浩川茶葉大師曾在祁門茶葉改良場從事茶葉研究工作）。20 世紀 60 年代『文化大革命』期間，我在杭州中國農業科學院茶葉研究所被造反派除『四舊』除出來的故紙堆中，曾揀到一本，可惜後來不知丟到哪兒去了。可見茶藝一詞，並非近些年新創。」「傅洪禎」即「傅宏鎮」，《茶藝文錄》即《中外茶業藝文誌》，因是多年後回憶，有細節不準確之處，但總體是符合事實的。

2002 年，我譔寫的《中國茶韻》一書也指出：「『茶藝』名稱的來由有一個發展過程，並且早在 20 世紀 40 年代在中國內地就已經出現。」該書對「茶藝」一詞的流變，運用詳實的史料，進行了有根有據的梳理與考證。

2011 年，丁以壽、蔡榮章先生編著的《中國茶藝》（安徽教育出版社）寫道：「『茶藝』一詞的最先出現，是在胡浩川爲傅宏鎮輯《中外茶業藝文誌》一書所作的序裡。」「胡浩川先生此文作於民國二十九年，即 1940 年。」同時，書中詳細引用了胡浩川先生的序言。

2014 年，我主編了《中華茶藝》（上），在介紹茶藝基礎知識與基本技能的同時，對於中國茶藝的歷史、文化進行了詳實的論述。其中，關於茶藝名稱的流變出了令人信服的考證，並強調指出：「茶藝」一詞，起碼 1940 年胡浩川先生就已經使用。

如此多的材料與考證，早已解決「茶藝」一詞的來龍去脈。可惜，時至今日，依然謬說流傳，令人遺憾。

我們衷心希望：茶文化的著作、論文、教科書，茶文化知識的講述者，對於「茶藝」一詞的始末都應該進行正確的記載與傳播。這是尊重前人的創造，尊重文化的血脈，尊重歷史的傳承！

當然，也有另一種說法：「茶藝」一詞，是台灣地區婁子匡先生提出來的。其實，此說不用辨析，是十分清楚的。胡浩川所說，有原始書籍爲證。婁子匡先生發明，見之於他接受采訪時所言。而婁先生接受采訪

的「蹊蹺」，台灣早有學者揭示一二：

上述文字，見之於台灣佛光大學林玉如的碩士論文：《台灣茶藝的現象觀察》，質疑是「婁氏自己幫自己加冕的頭上桂冠」。看來，沒有原始文獻依據，即使大佬自說，也是難令人信服的。

這篇文章，還有一段耐人尋味的話：對台灣茶藝卓有貢獻的三位——郁愚、林馥泉、婁子匡，三位都是20世紀40年代從大陸來台灣的新住民，他們的茶文化根脈，還是來自大陸。當然，海峽兩岸茶文化（包括茶藝）潮與流的關係，又是另一個值得細說的問題。

三、家庭茶藝的重心：喝好一杯茶！

中國茶藝，呈現出兩種追求：一是「柴米油鹽醬醋茶」，一是「琴棋書畫詩酒茶」。

對於生活茶藝，應該如何看待？

「盡情享受家庭茶藝的樂趣」認爲：家庭茶藝不同於其他茶藝，它更注重生活化，自然、適意，「喝好一杯茶」是其最本質的要求。因而，相對於那些更注重表演性的茶藝來說，家庭茶藝恰恰是最契合茶之本性的。

上面的文字，見之於我譔寫的《家庭茶知識手冊》（中國人口出版社2004年）。看看這本書的目錄，可以更全面的瞭解作者對於家庭茶藝旨趣的追求。從目錄可以看到，我們強調：「家庭茶藝的重心：喝好一杯茶。」但是，「家庭茶藝不僅僅是茶」。

而這本書，寫作於15年前。該書後記，說得很明白：「我們之所以不厭其煩地介紹舊作，是爲了說明：對於家庭茶藝，我們依然延續15年前的看法。」

誠如書中所說：「茶的世界是繽紛多彩的，茶文化的天地是廣博無垠的，茶藝的意蘊內涵是精深微妙的。然則這一切，都要人的參與才有生氣，才有價值。」

你是一名士，於家中品茗，自可得出清雅之味；

你是一君子，於家中品茗，自可得出謙謙之味；

你是一商人，於家中品茗，自可得出富貴之味；

或者你和我一樣，衹是普普通通的一個中國人，那麼，你於家中品茗，更能品出茶那自然之味。

中國茶藝楊帆之路[1]

——當代茶藝發展脈絡梳理

丁以壽[2]

「茶藝」一詞最早出現在1940年，中國現代茶業奠基人之一胡浩川（1896—1972）在爲傅宏鎮輯《中外茶業藝文誌》一書所作的前序裡，其「敘」稱：「幼文先生即其所見，並其所知，輯成此書。津梁茶藝，其大裨助乎吾人者，約有三端：今之有志茶藝者，每苦閱讀憑藉之太少，昧然求之，又復漫無著落。……技術作業，同其體用者，多能後勝乎前。茶之藝事，既已遍及海外。此其二。吾國物藝，每多絕學。」胡浩川這裡所說的「茶藝」，是中國諸多「物藝」的一種，實即「茶之藝事」，是包括茶樹種植、茶葉加工，乃至茶葉品評在內的茶之藝——有關茶的各種技藝。

一、茶藝復甦（1949—1979）

新中國成立以後，直到十一屆三中全會召開，（大陸因長期受到極左路線的影響——引者注），茶文化低迷。其間，衹有在福建武夷山和安溪地區、廣東潮汕地區，傳統的工夫茶藝尚能維持。

當代茶藝復甦始於中國台灣地區。1951年，林馥泉出任台灣區制茶工業同業公會總幹事，創刊並主編《茶訊》，積極宣傳飲茶文化。1974年，公會成立「台茶宣傳委員會」。林馥泉從總幹事位置退下，改聘爲專門委員，領導「茶葉宣傳小組」，宣傳推介茗飲。年底，首次在台南市茶商公會舉辦台茶宣傳會，設泡茶示範，特別重視用水用具與泡法。同年，林馥泉還應中國民俗學會理事長婁子匡的邀約，參加並協助蔡榮章舉辦「味茶小集」活動。同年，李友然在台北市中山北路開設「中國茶館」，熱心推動茶藝活動，多次提供「味茶小集」活動場所，開台灣當代茶藝館的濫觴。

1977年8月14日，鍾溪埠、林炳煌在台北市林森北路創辦「中國功夫茶館」（此爲當代茶藝發軔期的重鎮——引者注），嗣後林馥泉、蔡榮章二人先後加入管理階層，成爲當代茶藝發軔期的重要人物。1978年9月4日，中國功夫茶館在《中央日報》刊出整版廣告。其中林馥泉譔文談道：「中國稱『茶道』爲『茶藝』，是單純在講究飲茶之養生和茶之享用方法。」蔡榮章在中國功夫茶館工作期間，在《民生報》開闢《茶藝》專欄，宣揚茶藝。

「1977年，以中國民俗學會理事長婁子匡教授爲主的一批茶的愛好者，倡議弘揚茶文化。爲了恢復弘揚品飲茗茶的民俗，有人提出『茶道』這個詞；但是，有人提出『茶道』雖然建立於中國，但已被日本專美於前，如果現在援用『茶道』恐怕引起誤會，以爲是把日本茶道搬到台灣來；另一個顧慮，是怕『茶道』這個名詞過於嚴肅，中國人對於『道』字是特別敬重的，感覺高高在上的，要人們很快就普遍接受可能不容易。於是提出『茶藝』這個詞，經過一番討論，大家同意才定案。」（范增平《茶藝學》）。1940年，胡浩川首創「茶藝」一詞，但是直到20世紀70年代後期，經林馥泉、婁子匡、蔡榮章等人的推動，終於使得「茶藝」一詞被確立和傳播開來。

---

[1] 本文選自《中華合作時報》2020年9月8日第B03版，「當代茶藝發展研討會暨茶藝師職業規劃論壇」特刊。（引者注）

[2] 作者簡介：丁以壽，男，1963年生，教授，博士生導師，安徽農業大學中華茶文化研究所所長，中國國際茶文化研究會副秘書長、學術委員會委員，安徽省茶葉學會副秘書長，安徽省徽茶文化研究會會長，中華茶人聯誼會常務理事，吳覺農茶學思想研究會常務理事。（引者注）

二、茶藝復興（1980—1999）

1980 年，林馥泉在台北「有記名茶」開辦「茶藝講座」，並出版《識茶小集》共 5 冊茶書。同時，在《大華晚報》以「淺說識茶」「茶藝講座」爲主題發表茶文。

蔡榮章則在天仁茶業董事長李瑞河的支持下，於 1980 年 12 月 25 日在台北市衡陽路成立「陸羽茶藝中心」，致力茶藝文化的宣傳，開設茶藝講座，出版《茶藝月刊》雜誌，係統地傳授茶藝知識，對於推動茶藝專業化經營有很大的影響。

1982 年 9 月，在台北市茶藝協會和高雄市茶藝協會的基礎上，中華茶藝協會成立，並創辦《中華茶藝》雜誌。此後，茶藝在台灣迅速推廣，並出版了一批茶藝書籍。如吳錦城、劉漢介《中國茶藝》（1983），許明華、許明顯《中國茶藝》（1983），蔡榮章《現代茶藝》（1984），黃墩岩《中國茶道》（1984），吳智和《中國茶藝論叢》（1985）和《中國茶藝》（1989），張宏庸《茶藝》（1987）和《台灣傳統茶藝文化》（1999），等等。

1988 年，范增平到上海等地演示現代茶藝。1989 年，台灣天仁集團陸羽茶藝文化訪問團李瑞賢、蔡榮章等一行訪問大陸，先後到北京、合肥、杭州演示交流茶藝。以此爲發端，現代茶藝在大陸各地逐漸興起和流行。1996 年，童啟慶《習茶》出版，這是大陸第一本茶藝著作。

20 世紀 80 年代，隨著台灣經濟的騰飛，台灣茶館業也隨之發展。但不能重複舊時的那種老式茶館，於是，新式茶藝館應運而生。從法國學習服裝設計回來的管壽齡，在台北市仁愛路開設了一家「茶藝館」，同時經營茶叶和藝術品的買賣及餐廳業務，1979 年取得正式經營執照，可以說是現代「茶藝館」的起源。到 1983 年時，台北市大約有 80 家茶藝館。隨後的幾年間，茶藝館如雨後春筍般地興起。到了 1987 年，中國台灣地區的茶藝館就達到了 500 家左右，並成立了中華茶藝業聯誼會（後改名「中華茶藝聯合促進會」）。

20 世紀 90 年代以後，中國大陸的茶藝館開始起步。最早的是位於福州市的福建省博物館設立的「福建茶藝館」，而後上海、北京、杭州、廈門、廣州等城市相繼出現了茶藝館，並傳播到許多城市。

正是鑒於當代茶藝的蓬勃發展，國家勞動和社會保障部於 1998 年將茶藝師列入《國家職業大典》，茶藝師這一新興職業走上中國社會舞台。

三、茶藝繁榮（2000 年以來）

21 世紀以來，茶藝從業人員日眾，茶藝館成爲當代茶產業發展中的亮麗風景。2001 年，國家勞動和社會保障部頒佈《國家職業技能標準・茶藝師》，規範茶藝師職業要求。

無論是茶藝理論還是茶藝實踐，都成績斐然。理論方面，主要有童啟慶《生活茶藝》（2000），范增平《茶藝學》（2000），張宏庸《台灣茶藝發展史》（2002），蔡榮章《說茶之陸羽茶道》（2005）和《茶道入門——泡茶篇》（2007），丁以壽主編《中華茶藝》（2008）和《茶藝》（2014），餘悅主編《中華茶藝》（2015），喬木森《茶席設計》（2005），靜清和《茶席窺美》（2015）；實踐方面，除繼承傳統的武夷、安溪、潮汕工夫茶藝外，台式工夫茶藝大行其道。同時，傳統的蓋碗茶藝、壺泡茶藝不斷得到完善，玻璃杯泡茶藝以其簡易、優雅而廣爲流行，混飲茶藝也在一定程度上得以傳播。總之，當代茶藝呈現出百花競放的興盛局面，茶藝表演成了各種茶事活動中的保留節目。

茶藝教育方興未艾，既有學歷教育也有非學歷教育。學歷教育不僅有全日制大中學校教育，還有非全日制的本專科函授、自學考試等。在本科層次的茶學專業中，普遍開設茶藝課程，部分高校還設有茶藝或茶文化專業方向。在中高等職業教育中，設有茶藝專業。中小學的課外茶藝實踐、少兒茶藝也在一些大中城市開

展起來。在開展非學歷教育的各種茶藝培訓學校、機構中，既有茶藝師職業資格培訓，也有純粹出於興趣愛好學習茶藝。各級各類茶藝教育，在茶藝的傳承和創新發展中發揮了重要作用。

全國各類茶藝賽事活動頻繁。全國性茶藝職業技能大賽已舉辦過三屆，全國高校大學生茶藝大賽已舉辦過四屆，家庭茶藝賽、少兒茶藝大賽也時有舉辦，其它一些全國性和地方性的茶藝競賽更是經常舉辦。這些茶藝賽事擴大了茶藝的社會影響，有力地促進了茶藝技能水平的提陞和茶藝的傳承與創新。

四、茶藝的現實與未來

茶藝業的發展，爲茶行業提供了大量的工作就業機會。茶藝服務業和茶藝培訓業以及相關聯的茶器具業、茶建築空間設計業等所形成的產值，對整個茶行業的直接貢獻越來越大。同時，茶藝業的間接貢獻也不容小覷。茶藝業的發展進一步促進了飲茶的普及化、大眾化，擴大了茶葉消費人群，提陞了茶葉人均消費量，讓「茶爲國飲」落到了實處。茶葉消費的擴大和提陞，有力地支撐了中國茶產業持續、快速發展。

目前茶藝整體發展的態勢較好，但也面臨一些問題。問題之一：從業人員普遍學歷不高，文化與藝術素養有限，導致創新能力不夠，茶藝發展後勁不足。問題之二：部分從業人員食古不化，一味模仿古代茶藝，或謂恢復，實際上是照搬照抄，沒有新意，不能與時俱進。問題之三：目前茶藝存在一些表演化、舞台化的傾向，一方面動作或造作或誇張，違背生活常識；另一方面茶藝的成分較多，茶藝與歌舞、武術、瑜伽、書法等雜糅，不倫不類。問題之四：茶藝教學、培訓師資隊伍數量不足、素質良莠不齊，誤人子弟不在少數。高學歷、高素質從業人員更是缺乏，制約著茶藝的健康發展。

茶藝未來的發展方向：首先是要培養造就高素質的茶藝從業人員，優化茶藝教學和培訓師資隊伍，建立師資和培訓第三方認證和評價制度；其次是要讓茶藝回歸生活、美化生活，讓茶藝走進家庭、學校和社區；再次，加強茶藝創新，創造出屬於這個時代的茶藝形式和內容。

南風北漸話「茶藝」[1]

舒　曼[2]

二十多年前，台灣出現了中國茶文化復興的浪潮。台灣民俗學會理事長婁子匡教授首創「茶藝」一詞。有人不禁要問：爲何叫「中國茶藝」而不叫「中國茶道」呢？關於這一問題，力推「中國茶藝」概念的，且經常來往於海峽兩岸的茶文化專家范增平教授是這樣解釋的：「茶道」雖中國古已有之，但卻爲日本專美於先，若現在繼續使用「茶道」，恐引起誤會。而「茶藝」正是有別於「日本茶道」的叫法。按照范先生的邏輯，「茶藝」中還應有「茶道」之概念，從其推崇和主張的「中國茶藝文化學」便可以證明。在此暫且不論。

單就「茶藝」兩字，卻以極快的速度越過海峽，落戶港澳，瞬間遍及祖國南方城市。隨潮流所至，這種起源於閩粵地區泡茶技巧被台灣學者重新組合而成了「台式泡法」之茶藝，也於不知不覺間傳到了北方城市中。

南方是最早導入「茶藝」概念、最早舉辦茶文化藝術節、最早成立茶藝表演隊、最早創辦茶藝館、最早創辦茶文化刊物的地方。而如今，各種茶文化節、茶文化研討會、茶藝表演已不再讓北方城市大驚小怪，北京、河北、山東、山西、遼寧、甘肅、陝西、河南等省的茶文化活動如火如荼，茶藝表演五彩繽紛，絕不遜色於南方城市。一些超大規模茶藝館（2000 平方米以上）也在北方城市誕生，全國最大的茶葉集散基地也在北方城市形成。一向被人稱爲「小家碧玉」式的茶藝表演也在北方城市興盛，大有壓過南方城市的勢頭。從去年在鄭州和杭州兩地舉辦的「茶藝大賽」來看，金獎行列中有不少是北方城市茶藝館的茶藝表演隊。如北京老舍茶館創編的「奧運五環茶藝」，西安六如茶藝館創編的「浪漫紅茶」……「茶藝」的南風北漸，改變了北方的許多世象。

過去，北方地區大多品飲花茶，現在六大茶類在北方隨處可見。北方許多飲茶人不但知道六大茶類的歸類，還知道過去鮮爲人知的諸多品種。有南方人說：「普洱茶在北方最有市場。」此語不假，這些年北方人家庭中的普洱茶數量在增多。最讓我驚訝的是，有許多南方人居然跑到北方來開茶藝館……點點滴滴給我的感覺是，這里正演繹著一場「茶藝」南風北漸的變化。

北方這片土地上的地域文化，向來富有包容性。從北方茶文化的歷史看，就是海納百川的歷史，南方產茶區域產生出的茶文化現象，北方人從來不排斥，人們的觀念不僵化不保守，所以也就出現了茶僊盧仝、禪茶鼻祖趙州從諗禪師以及張揖、張又新、李德裕、封演、劉長卿、毛文錫、紀曉嵐等茶文化名家。北方茶文化濃郁的地方特色，總是與多樣的南方地域文化兼容並存。北方人酷愛自己的傳統花茶，卻又不固守其中，而是致力於向飲茶的多樣化轉化，吸收南方的茶文化，使它融合於自己的茶文化中，從而形成多元的地域茶文化內涵。這一點，倒不像江浙一帶人固守自己的綠茶，閩粵一帶人固守自己的烏龍茶，雲貴一帶人固守自己的普洱茶。北方人的這種努力，已經並且還將產生積極的成果，從多層的茶文化活動中，我們都能看到茶文化交流的融合，帶有戲劇性的變化。

唐宋時期，中國茶文化西風東漸至日本、韓國，一千兩百多年後卻又有「日本茶道」「韓國茶禮」影響著中國。如今中國茶藝重新展示了自己的魅力，先有南風北漸，繼而又由西向東影響了日本、韓國等（從日本、韓國每年派人來中國學習茶藝和考評茶藝師職業資格證書就足以證明這一點），甚至於江西的禪茶表演

---

[1] 本文選自《農業考古》2007 年第 5 期，第 90 頁，共 1 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：舒曼，上海浦东川沙人，《吃茶去》杂志总编，著名茶文化专家。中国国际茶文化研究会常务理事、学术委员，国务院参事室华鼎国学研究会国茶委专家组成员，中国文化促进会万里茶道协作体专家组成员，河北省茶文化学会常务副会长，中国香文化研究会（香港）副会长。（引者注）

已走進了歐洲。這種變化，顯示了茶文化的發展規律，中國各地茶文化的交流，南風北漸或北風南漸的相互轉換，也同樣有著自身的規律，那就是茶產業和茶文化的互動，產茶區和消費區的互動。

感受南風北漸的點滴表象，未來我們將會看到，更加絢麗的「中國茶藝」一定會由東漸西，走向世界。

追憶茶藝大師常伯熊[1]

鄭　毅[2]

茶，在中國被譽爲「國飲」，數千年來一直有其傳承的歷史脈絡；然在歷史的狂流衝擊下，有許許多多曾經煊赫璀璨的知名茶人或是他們的名聲，卻如昨日之夢，只留下了模糊蒼寥的痕跡；歲月的流轉，將那些聲名遠播、神采奕奕的身影，都蕩滌如浮漚，乍現乍滅……可謂是人生之短，註釋之長。歷史如是嘆息！

然而，一位哲人說過，再匆忙的過客，也或多或少會留下一抹身影。如是，回味抑或回憶也就由此產生……

——題記

常魯，字伯熊（生卒年不詳），安徽臨淮人（今安徽泗縣）。常魯是中唐時期茶人，他與「茶聖」陸羽在唐時都享有盛名，尤其是他對陸羽的茶說頗有研究，並在發展陸羽茶學的同時，也寫了有關茶葉功效方面的書，但遺憾的是未見傳世。所以，常魯在中國茶史的長卷中依然是名不經傳，人們所知道的也衹是在不多的古籍中記載有他與茶的故事：如唐代的封演，宋時的陳師道、歐陽修以及清時的程作舟等人，他們在相關的著述中記述有常魯烹茶的趣聞軼事。

茶有很多的別稱，如「甘侯」「森伯」「清友」「餘甘氏」等等。而「滌煩子」這個茶的別稱就出自常伯熊。據《唐中史補》記載：監察御史常魯公（即常伯熊）於唐建中二年（781），作爲入蕃使判官奉詔入蕃商議結盟時，一日在帳篷裡煮茶。有一個叫讚普的人問他在烹什麼，常伯熊說：「滌煩療渴，所謂茶也。」因呼茶爲「滌煩子」。對此，唐人施肩吾有詩云：「茶爲滌煩子，酒爲忘憂君，即指此也。」而茶的另一個別稱——「餘甘氏」的故事，則是出自宋人李郭的《緯文瑣語》一文，李郭說：「世稱橄欖爲餘甘子，亦稱茶爲餘甘子。因易一字，改稱茶爲餘甘氏，免含混故也。」……時有竹林逸士，木下樵夫，蓮花歌者，清蓉之姝，皆海內名士也。四人者，士，是指陸羽；樵，是指常伯熊；蓮，是指謝杼山；姝，是指李季蘭。通過這個故事我們可以知道，陸羽和常伯熊在當時已經是很有名氣了，尤其是常伯熊和陸羽一同推廣茶文化，「於是茶道大行，王公朝士無不飲者」。

然值得關注的是，唐代的封演卻是給予了陸羽和常伯熊一貶一褒。據封演《封氏聞見記》卷六記載：

楚人陸鴻漸爲茶論，說茶之功效，並煎茶、炙茶之法。造茶具二十四事，以都統籠貯之。遠近傾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鴻漸之論廣潤色之，於是茶道大行。王公朝士無不飲者。御史大夫李季卿宣慰江南，至臨淮縣館。或言伯熊善茶者，李公爲請之。伯熊著黃被衫烏紗帽，手執茶器，口通茶名，區分指點，左右刮目。茶熟，李公爲啜兩杯而止。既到江外，又言鴻漸能茶者，李公復請之。鴻漸身衣野服，隨茶具而入。既坐，教攤如伯熊故事，李公心鄙之。茶畢，命奴子取錢三十文酬茶博士。

封演講述的是：御史大夫李季卿來到江南臨淮，見到了常伯熊，驚爲天人，看著常伯熊手口不停，說著茶名茶性，煎沖泡飲，李季卿非常滿意。不久他又見到了陸羽，陸羽表演了幾乎和常伯熊相同的一幕，李季卿卻沒有再一次感動，衹是讓奴子給了陸羽三十文賞錢。陸羽是日常交遊名流，一直是清高自詡，而如此待遇，他感到十分難堪，甚至認爲是恥辱，回去後就寫了一篇《毀茶論》。

封演是唐玄宗天寶末進士，譔定《封氏聞見記》應該是在德宗貞元以後。而陸羽是逝於貞元二十年（804）

---

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌 2016 年第 6 期（總第 66 期），第 4—6 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：鄭毅，知名茶人。黃山市徽州茶文化研究中心主任，黃山茶葉經濟促進會副會長，研究方向爲中國茶文化、中國近代茶史、徽茶文化等。（引者注）

冬，享年 72 歲。封演和與陸羽是同時代人，所以，封演所記錄的人和事應該是可信的。封演說常伯熊的茶道藝術表演，是閱讀陸羽《茶經》後，模仿其中飲茶程式並加以藝術化，使之更適合表演，結果贏得了御史大夫李季卿的讚賞，一時傳爲美談。這裡所謂的「茶道藝術」和時今的「茶藝」概念是有區別的，前者偏重於「道」，即飲茶時的精神追求；後者偏重於「術」，即品茗技藝。

《唐書》是記載唐朝歷史的紀傳體史書，作者劉昫在《唐書》中也有類似的記載：他說「李季卿，丞相適之子也。弱冠舉明經，頗工文詞。代宗時，拜御史大夫，奉使江淮宣慰，振拔幽滯，進用忠廉，時人稱之。」這樣，人們就有理由相信，陸羽在爲御史大夫李季卿煎茶後，非但沒能得到御史大夫的稱讚，反而是遭到了不屑一顧的嘲諷，真是造化弄人。儘管當時陸羽還沒有「茶聖」的榮耀，可那《茶經》也是字字珠璣，總不至於被貶爲「煎茶博士」吧？那麼，當時的「茶博士」是指什麼呢？說白了，就是茶館裡沏茶跑堂的堂倌。唐人王敷譔寫的《茶酒論》中，就已經說過「酒店發富，茶坊不窮」。其時，茶坊這個產業已經形成了。而茶坊、茶館裡沏茶跑堂的堂倌就是稱「茶博士」。「博士」的名稱最早起源於戰國時期，是一種官職名。到了漢武帝時，「博士」漸漸由官職演變爲教職，且逐漸向專業方向發展。至魏晉之後，博士已經成爲專精一藝的職官，如任用精通天文、星曆的人爲歷博士、卜博士等。延續到唐宋時期，就將精通某一種職業的人稱爲「博士」，而民間也借用這個稱呼來借指一切專業人士。當時，煎茶、點茶都需要很高的專門技藝，因此對茶館的主人或夥計就稱呼爲「茶博士」。在中國古典小說中有很多關於「茶博士」的描寫，如關漢卿《緋衣夢》第三折中有「自家茶博士，開了道茶坊看有甚麼人來」的記載；而《水滸傳》和《三言兩拍》等也都有「茶博士」的描述和記載。想來，真是足有所長，目有所短，目之不及，縱是御史大夫也難免臆斷啊！所以，陸羽衹能是憤憤地寫下了《毀茶論》，其箇中滋味衹有自己品嚐了。

對於陸羽的《毀茶論》，後人是有褒有貶，看法不一。陸游《劍南詩稿》中有《試茶》詩曰「難從陸羽毀茶論，寧和陶潛止酒詩」；特別是在《幽居》詩中還有「愛眠新著毀茶文」之詩句，著實是有些調侃陸羽的味道。當然，陸游還是很崇拜陸羽的。由於嗜茶，陸游曾仔細地研讀陸羽的《茶經》，他以自己是陸羽的宗族爲榮，並將陸羽「桑苧翁」的雅號移來借用。他在《安國院煎茶》一詩中寫道：「我是江南桑苧家，汲泉閑品故園茶。」他甚至懷疑是陸羽託生了自己，以至於在《戲書燕幾》詩裡寫道：「水品『茶經』常在手，前身疑是竟陵翁。」詩中的「竟陵翁」就是陸羽，因爲陸羽是復州竟陵（今湖北天門）人，故稱之「竟陵翁」。

陸羽因茶藝表演受到羞辱之事，明代《花裏活》中也有類似記載：作者陳詩教說李御史自認爲高雅，見陸羽是布衣，出身微賤且又矮又黑，且在煎茶時竟然是衣冠不整，故出言不謙且百般嘲諷，以致陸羽氣得拂袖而去。陸羽潛心研究茶史，對於茶道也是十分精通，在江湖上亦是頗有影響，可他卻沒想到在自己聲名大振之時遭此侮辱，所以他異常氣憤地寫下了《毀茶論》。這些描述和推測應該是有根據的。如有人說「季疵」是陸羽 34 歲時，受李季卿之辱後，取「季卿所疵」之意，這個說法是真是假，不得而知。但是，這些記載都清清楚楚地表明：常伯熊是唐代臨淮人，對茶藝茶道有頗深的研究；同時，常伯熊應與陸羽相識並有交往。當然，還有文章稱常伯熊對陸羽的茶學不僅僅是研究，他還創造性地發展了陸羽的茶學理論，而唐時的茶藝茶道也因常伯熊的推動而更加盛行。

從史料記載中可以看出：早在唐代，茶藝的基本程式已經形成，而且可以在客人面前進行表演。所以，常伯熊在表演茶藝時就有了特定的服飾、程式和講解，具有一定的藝術性和觀賞性，使當時的茶藝成了一項表演藝術形式。其時，茶藝的基本程式是陸羽製定的，但經過常伯熊「廣潤色之」後才「茶道大行」，經過常伯熊進行加工「潤色」才在社會上流行起來。既然陸羽的表演效果不如常伯熊，所以「李公心鄙之」，而陸羽的表演又是「教攤如伯熊故事」，可見陸羽也是接受了常伯熊已經「廣潤色之」後的茶藝程式。所以，李季卿自然就將陸羽視爲「茶博士」且「令奴子取錢三十文酬茶博士」。

中國茶葉博物館學者陳暉在《法門寺唐茶具文化內涵及淵源綜考》一文中，對陸羽和常伯熊的茶道表演及特點作了比較，他說：「很顯然，常伯熊爲『富貴茶道』而陸羽是『儉朴茶道』；前者浮華而賞心悅目，後者卻樸實平淡，蘊含哲理。李公不識，足見淺薄之人也！《毀茶論》之說，顯系後人編造，若陸羽如此不堪一擊，焉得有茶道之道？！而且，也正是在陸羽不遺餘力的推廣下，才有常伯熊們的『廣潤色之』以至『王公朝士無不飲者』。」

著名茶文化專家陳文華在《中國茶藝的幾個問題》中，對唐時陸羽、常伯熊爲李季卿表演茶藝一事予以了關注。陳文華先生認爲，早在唐代，中國茶藝的基本程式已經形成，而且可以爲客人或貴賓進行表演。尤其是常伯熊將陸羽製定的茶藝形式予以「廣潤色之」，即進行了很大的改進並有所提高，從而才導致了其時的「茶道大行」。另外，常伯熊在進行茶藝表演時，已經有了較爲完整的程式，包括服飾、講解和茶具等等。所以具有一定的藝術性和觀賞性。陳文華對陸羽寫《毀茶論》也有獨到的見解，他認爲陸羽的茶藝表演不如常伯熊，所以才有了「李公心鄙之」的事件發生。而現今人們看到的《茶經》中有關煮茶的程式，完全有可能是陸羽參考常伯熊的茶藝程式後而「潤色」修訂的。更有茶學專家認爲：常伯熊既非官員（註：常伯熊是唐建中年間監察御史），亦非平民百姓，從其著「黃被衫、烏紗帽」，亦即黃帔、玄冠，是爲高道冠服來看，當是道士。而中國茶道是在道家思想的直接影響下而形成的，在中國茶道的形成過程中，以道家對其影響最大，儒家次之，佛教又次之。所以說，常伯熊精於茶藝，且對陸羽《茶論》（《茶經》的前身）進行了「廣潤色之」，最後促成了唐代「茶道大行」，而陸羽所著《茶論》則是奠定了茶道的基礎。這種分析也是可信且有道理的。

歷史上，第一個用詩來嘲諷陸羽的人是宋代的唐庚：北宋進士唐庚能詩文、通世務、性嗜茶，曾撰《斗茶記》，記述了自己與同好斗茶於寄傲齋之情景。唐庚的《嘲陸羽》一詩載於《全宋詩》中，詩曰：

陸子作茶經，竟被茶所困。
其中無所主，復著毀茶論。
簡褻傲長者，彼自愚不遜。
茶好固自若，於我有所恨。
便當脫野服，洗盞爲一獻。
飲罷挈茶去，譬彼澆畦畹。
君看禰正平，意氣真能健。
達與不達人，何啻相千萬。

詩中的「禰正平」是漢末文學家，恃才傲物，善言性剛。所以，唐庚用他與陸羽進行對照和比較。

唐庚嘲諷陸羽，這在中國茶史上也是尚屬先例，尤其是他以詩所述且嘲之有三：一是認爲著有《茶經》的陸羽不應該輕率地寫什麼《毀茶論》，這似乎有失他的身份；二是說陸羽太「簡傲」，與茶人的「精、行、儉、德」的精神不符；三是說陸羽著野服實屬不當。唐庚還說：陸羽不如禰正平之處就在於缺少一點「意氣」，爲人爲學不應以「達與不達」爲準繩。可以說，唐庚的批評是比較中肯的。

在博大精深的中國茶文化中，茶道是核心。茶道包括兩個內容：一是備茶品飲之道，即備茶的技藝、規範和品飲方法；二是思想內涵，即通過飲茶陶冶情操、修身養性，把思想昇華到富有哲理的境界。也可以說是在一定社會條件下把當時所倡導的道德和行爲規範寓於飲茶的活動之中。這兩個基本點，陸羽在《茶經》中有明顯的體現。對於茶道的思想內涵，《茶經》也寫道：「茶之爲用，味至寒，爲飲，最宜精行儉德之人。」陸羽提出了「精、行、儉、德」作爲茶道思想內涵。也就是說，通過飲茶活動，陶冶情操，使自己成爲具有美好行爲和儉朴、高尚的人。而唐庚批評陸羽太「簡傲」也是基於這個道理。然而，也有人爲陸羽鳴不平，

更有人提出了懷疑和質疑，說歷史上的這件事不實，認爲它是一個孤證，不足爲信。總之，是爲「茶聖」陸羽鳴不平。如清代錢林在《馮明府宬贈須溪茶》中說：「季卿宣慰爾何物，敢以博士輕嘲訕？」

中國茶文化專家寇丹先生，在《塑造豐滿可信的陸羽》（致影視片《大茶今》編導）一文中說：陸羽「爲人才辨篤性」，「爲性偏躁多自用意」，即便他寫過《毀茶論》，來個正話反說，不更是他性格的一種表現嗎？寇丹先生還指出：「性格往往決定人的一生命運，任何天才都離不開外界的不同刺激。我們不能僅憑一個『毀』字就去猜度他究竟寫了什麼，當然，這也並不損害他作爲『茶聖』的形象。」從以上的史料可以看出：早在唐代，茶藝的基本程式已經形成，而且可以在客人面前進行表演。另外，常伯熊在表演茶藝時已經有了特定的服飾、程式和講解，也具有一定的藝術性和觀賞性，可以說已經成爲了一項藝術形式。如果說茶藝的基本程式是陸羽製定的，但是經過常伯熊「廣潤色之」後才「茶道大行」，並在社會上流行起來，那麼，時今人們看到的《茶經•五之煮》中有關煮茶的記載，應該是陸羽參考常伯熊的「潤色」而修訂的。

常伯熊是中國歷史上第一位見之於文獻的表演型茶道的代表，因此，應該承認他的茶道表演藝術家、茶藝大師或是現代茶藝祖師爺的地位和身份。而早在魏晉南北朝時，江淮地區茶的產量就相當可觀了，至唐代時，安徽茶葉產量名列全國第二，而按照當時的排列，安徽所產茶葉的品質（名茶）也位居全國第三……在這樣的環境和條件下，常伯熊對茶的研究以及他在茶藝茶道方面的出色表現無疑是合情合理、亦是理所當然的。李斌城譔著的《唐人與茶》是近年來研究唐代茶事，特別是唐代飲茶總體概況的傑作。他在文章中指出：「唐代嗜茶，茶已滲透到社會生活的一切領域且不局限一般飲用，而昇華爲一種富有具民族特色和時代精神的博大精深的文化，其結晶就是茶道！」唐代的煎茶、奉茶程式是相當的嚴謹又是相當的隆重，流傳於後世的《唐人宮樂圖》所反映的就是古人煎茶、奉茶的一個場景。唐代又是禪宗發展的鼎盛時期，禪門與茶結下了不解之緣：如達摩祖師面壁調心，以茶滌昏寐；如降魔大師叫人學禪，則皆許飲茶，以至「人自懷挾，到處煮飲」，使禪茶之風大興。而佛門高僧百丈懷海禪師則親自訂《百丈清規》並專設茶頭，詳細規約，以備大眾茶湯等等。這些都是茶藝的最初形成，可以稱之爲「煎茶技藝」。

然令人遺憾的是，無論是唐代宮廷還是民間或禪門，都沒有一套較爲完整的「煎茶技藝」以文字形成並流傳下來，所見到的衹是散落於各種典籍中的片紙隻字，這樣的境況，或許是和中國傳統文化重道而不重藝的觀念有直接的關係。而在以後的歷史上也都是不以茶藝爲然，無論是宋、元時期的「點茶技藝」，還是明、清時代的「撮泡茶藝」，均被擯棄於正史及藝術殿堂之外……更令人困惑不解的是，儘管「茶道」這一詞語出現於一千多年前的唐代，而權威的漢語《辭海》《辭源》以及《國語辭典》等辭書中，均沒有收入「茶道」這一茶學中十分重要且不應忽略的詞條，而在一些茶書刊上甚至出現了「茶道」這個詞是外國人發明，或曰是近年來才出現的貽笑大方之說。想來，這可謂是中國茶文化的一個遺憾？！而茶藝大師常伯熊未得到應有的重視和研究也應該是一個遺憾？！

論中國的茶藝及其在中國茶文化史上的地位[1]

——兼談中日茶文化的不同發展方向

陳文華[2]

「茶藝」一詞是 20 世紀 70 年代由台灣茶文化界首先創造出來的，用以概括品茶藝術的內涵。但是品茶本身卻是很早就存在，並且在品茶過程中生發出茶道精神。在中國茶文化發展歷史進程中，茶藝與茶道無疑是佔據核心地位。與脫胎於中國母體的日本茶道相比較，中國的茶道似乎顯得薄弱些，這很讓一些愛國心特重的國人覺得尷尬，儘管底氣不足，還是要用各種各樣的理由來辯解。但是歷史是客觀存在，用不著迴避，感情用事是無助於問題的解決。本文擬對這一問題進行嘗試性探討，不足之處，權當拋磚引玉，請大家指正。

一

所謂茶藝，就是泡茶的技藝和品嚐藝術。其中又以泡茶的技藝爲主體，因爲衹有泡好茶之後才談得上品茶。但是，品茶是茶藝的最後環節，如果沒有品嚐，泡茶就成了無的放矢，泡的目的本來就是要品。而且，衹有通過品嚐過程中的各種感受和遐想，產生審美的愉悅，才有可能進入詩化的境界，達到哲理的高度，才可能昇華爲茶道。

茶道就是在茶藝操作過程中所追求和體現的精神境界和道德風尚。它經常和人生處世哲學結合起來，成爲茶人們的行爲準則和道德要求。故中國古代也將茶道精神稱作茶德，如唐代的劉貞亮就提出「茶十德」：

以茶散悶氣，以茶驅腥氣，以茶養生氣，以茶除癘氣，以茶利禮仁，以茶表敬意，以茶嘗滋味，以茶養身體，以茶可雅志，以茶可行道。

其中「利禮仁」「表敬意」「可雅志」「可行道」等就屬於茶道精神範疇。劉貞亮所說的「可行」之「道」，是指道德教化的意思。即飲茶的功德之一就是可以有助於社會道德風尚的培育，明確地以理性語言將茶道的功能提陞到最高層次，可視爲中國古代茶道精神的最高概括。

中國的茶道精神至少可以追溯到西晉杜育的《荈賦》。但是直到唐代中期才出現「茶道」概念，最早見於詩僧皎然的《飲茶歌•誚崔石使君》。詩中描寫了飲茶的三個層次：「一飲滌昏寐，情思朗爽滿天地；再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵；三飲便得道，何須苦心破煩惱。」其第三層次就是飲茶的最高層次，即品茶悟道，達此境界一切煩惱苦愁自然煙消雲散，心中毫無芥蒂。該詩的最後兩句是「孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。」意思是世上有誰能真正全面地瞭解茶道的真諦呢？看來衹有僊人丹丘才能做到這一點。這是茶文化史上首次出現的「茶道」概念，其內涵與詩中的「三飲便得道」相呼應，也與現代對「茶道」的界定較爲接近，在中國乃至世界茶道發展史上都具有重大意義。

但令人難以理解的是，自此之後，在中國古代茶書中卻不見「茶道」一詞，直至明代張源的《茶錄》才提到，「茶道：造時精，藏時燥，泡時潔。精、燥、潔，茶道盡矣。」但這裡的「茶道」僅是一些技術要求，並無品茗悟道等精神層面的東西，既與皎然的「茶道」也與現代的「茶道」精神相去甚遠。在張源之後數百年間的明清茶書中，又不見「茶道」一詞。箇中原因實在耐人尋味。在我看來，恐怕與茶聖陸羽的影響有關。

---

[1] 本文選自《中國農史》2005 年 3 期。（引者注）

[2] 作者簡介：陳文華，我國農業考古學科創辦人，著名茶文化研究專家，《農業考古》主編。中國農業歷史學會副會長，中國科技史學會副理事長，八屆、九屆全國政協委員。江西省社會科學院副院長、首席研究員、江西省茶葉協會名譽會長、江西省中國茶文化研究中心主任、中國國際茶文化研究會高級顧問，中華茶人聯誼會高級顧問、中國茶葉流通協會高級顧問、華僑茶葉發展基金會高級顧問等。（引者注）

皎然是唐代著名的茶人和詩僧，也是陸羽的摯友。他大陸羽 13 歲，是忘年之交。他對茶道的理念陸羽定然瞭解。但是儘管陸羽的《茶經》中涉及（或者說流露）了一些茶道精神的內容，卻沒有出現「茶道」一詞，也沒有正面敘述茶道精神的段落或詞句。顯然，陸羽沒有接受皎然「茶道」的觀念，他在《茶經》中重點闡述的是煮茶技藝（茶藝）和對茶湯的觀賞，對茶具的實用性和藝術美非常重視，但沒有從「形而上」角度來考慮茶道問題。茶聖的《茶經》不談茶道，後來的茶書也就不談茶道問題。如與陸羽同時代的裴汶在《茶述》中就已經提到茶的功能「其性精清，其味浩潔，其用滌煩，其功致和。」這已涉及茶道的基本精神，但是就是沒有歸納爲「茶道」一詞。又如宋徽宗趙佶的《大觀茶論》中也涉及茶道精神：「祛襟滌滯，致清導和，則非庸人孺子可得而知矣。中淡閑潔，韻高致靜，則非遑遽之時可得而好尚矣。」可以說，「致清導和」「韻高致靜」是對中國茶道基本精神的高度概括。顯然，趙佶繼承、發展了裴汶的觀點，然而書中也沒有出現「茶道」一詞，可見，他也沒有接受皎然的理念。既然號稱茶聖陸羽的《茶經》和作爲皇帝趙佶的《大觀茶論》都不提「茶道」，往後的茶書作者大多是官僚地主出身，都是一些保守成性的儒生，自然更不會想到去探討什麼茶道問題。

中國文人真正接近於揭示茶道實質的是明末清初的杜浚，他在《茶喜》一詩的序言中曾經指出：「夫予論茶四妙：曰湛、曰幽、曰靈、曰遠。用以澡吾根器，美吾智意，改吾聞見，導吾杳冥。」[1]所謂茶之四妙，是說茶藝具有四個美妙的特性。「湛」是指深湛、清湛；「幽」是指幽靜、幽深；「靈」是指靈性、靈透；「遠」是指深遠、悠遠：都是與飲茶時生理上的需求無關，而是品茶意境上的不同層面，是對茶道精神的一種概括。所謂「澡吾根器」是說品茶可以使自己的道德修養更高尚。「美吾智意」是說可以使自己的學識智慧更完美。「改吾聞見」是說可以開闊和提高自己的視野。「導吾杳冥」則是使自己徹悟人生真諦而進入一個空靈的僊境。這正是現代茶人們所要追求的茶道精神和最高境界。可以說杜浚已經碰撞到了茶道的大門，可惜的是他也未能跨過這道門檻，因爲他也沒有接受「茶道」的概念，他所概括的「論茶四妙」也未被後人所繼承和發展，真是一件非常遺憾的事情。

縱觀中國古代茶學史，出現了眾多的茶書，其書名有《茶經》《茶述》《茶譜》《茶錄》《茶論》《茶說》《茶考》《茶話》《茶疏》《茶解》《茶董》《茶集》《茶乘》《茶譚》《茶箋》等等，就是沒有一本叫《茶道》，也沒有一本茶書中有專門談論「茶道」的章節。反觀此時的日本，茶道已經發展到很成熟的地步。至少到了西元 16 世紀後期，日本茶道高僧千利休就已集茶道之大成，製定出茶道的基本精神——茶道四規，即和、敬、清、寂，一直沿襲至今，奉爲圭臬。兩相對照，確實反差很大。茶道的源頭的確在中國，「茶道」一詞也是最早誕生於中國。然而自唐代以後，中國歷史上的茶道觀念並不發達，至少在現代以前是如此。這是不爭的事實，我們應該有勇氣承認這一點。

那麼，中日兩國在茶道方面爲何會有如此之大的反差呢？依我之見，是由於兩國的歷史文化背景不同、茶道在社會政治生活中的地位不同等諸多原因造成的。至少有三個方面值得注意：

一是將中國的飲茶方式引入日本的是一批來中國留學的日本僧人（遣唐僧），他們是在中國的佛教寺廟中將佛門茶事學回去的，並且將它們作爲佛門清規的組成部分一直嚴格地傳承下來。日本歷史上的茶道大師都是聲名卓著的大德高僧，不但賦予日本茶道以濃郁的佛教色彩，也增強了日本茶道的權威性，特別是自千利休之後，形成了嫡子繼承的「家元制」，使其權威性更爲穩固持久。二是日僧來中國留學之時，中國的飲茶方式已經相當成熟，引入日本之後是作爲一種高級文化形態首先在皇室貴族之間流傳，長期爲統治階級所專享，後來才逐漸傳播到民間，上行下傚，原已成熟定型的飲茶方式和清規戒律也爲民間所全盤接受，形成社會共識。三是日本統治階級對茶道的重視利用，加強了茶道與權力的關係。如 15 世紀的幕府第八大將軍足

[1] 杜浚：《變雅堂集》詩卷三，光緒甲午燦仲黃崗沈氏藏本。

利義正，讓高僧村田珠光譔寫茶湯法則《心之文》和其他茶故事，在寺廟中推行村田珠光所提倡的禪院式茶禮，竭力以飲茶方式來改善人際關係，並且祈禱天下太平。後來的統治者織田信長及豐臣秀吉更將茶道作爲一種新型文化來擴大自己的影響，企圖在群雄爭霸的戰國時代一統天下。因此他任命千利休爲專職茶頭，要他繼續製定和完善茶道的儀式和規則。豐臣秀吉還常在重大政治活動前後舉行規模盛大的茶會，進一步擴大了茶道的社會影響。因此，在一定意義上，茶道成爲日本統治者駕馭民眾的一種思想武器。茶道在日本社會中能產生巨大影響就不足爲奇了。

但是，這種現象在中國不存在。中國的茶文化是在民間土壤上發育起來，逐步成熟。在中國是先有庶民茶文化，後來才被統治階級所接受，形成宮廷貴族茶文化。民間的飲茶風習之盛已達到「茶爲食物，無異米鹽」「遠近同俗」「難捨斯須」「田間之間，嗜好尤甚」（《舊唐書・李玨傳》）的程度，這是任何統治者都不可能剝奪的。茶葉已成爲百姓們日常生活「開門七件事之一」的必需品，以茶提神解乏，以茶養生，以茶自娛，以茶敬客，以茶贈友，以茶定親，以茶祭祀，等等，均早已形成風俗習慣，無需教導，無需勸說，人們自然而然會遵守。整日裡爲生活忙碌奔波的勞苦大眾，不可能有更高層次的文化追求，不會自覺地去追求什麼茶道精神。有很高文化修養的文人雅士們則醉心於品茗技藝的探研，他們都具有詩人的浪漫氣質，品茶時追求詩意的審美境界，很少人會從社會學和哲學的角度去考慮茶道精神問題。古代的官吏們都是典型的儒家子弟，歷來遵循儒家的處世原則，「達則兼濟天下，窮則獨善其身」。仕途得意時忙於政務，自然無暇過來問茗飲瑣事，倒霉失意時則隱退山林不問政事，只以茶來排憂解悶，尋求解脫，不會過問社會道德教化問題。而中國的佛門僧侶向來不干預寺外塵俗世界的事務，他們出來參加茶事活動，也都是以文人的身份出現，除了個別像皎然那樣的大德高僧之外，很少有人會去考慮茶道問題。至於歷代最高統治者的皇帝們，似乎從來沒有考慮過要賦予茶事活動以崇高使命，雖然他們也經常以茶宴、賜茶的方式來招待群臣，但僅是作爲宣揚皇威籠絡臣下的宮廷禮儀而已，並未具有太多的道德教化色彩。在他們看來，有博大精深的儒家學說足以成爲統一全國民眾思想的強大武器，區區茶道，實在是無足掛齒。這是豐臣秀吉們統治的日本所不可能具備的。儒道大於茶道，這可能就是中國茶道觀念不發達的最重要原因。

二

對於中國的茶人來說，飲茶是一門生活藝術，他們著重追求的是品茶時的藝術情趣，而不是缺乏詩意的清規戒律。雖然有時會講究「禪茶一味」，但也是側重以禪意來提陞品茶的詩化境界，並不強化宗教色彩。

中國人飲茶飲了幾千年，開始是將茶作爲食物，然後作爲藥物，後來成爲飲料，至遲從西晉開始，就將飲茶發展爲一門生活藝術。作爲飲料的茶湯，主要的功用是解渴、提神、解乏保健，基本上是爲了滿足人們生理上的需要。但是西晉詩人張載的《登成都白菟樓》中有「芳荼冠六清，溢味播九區」詩句，已經在描寫茶葉的芳香和滋味，可見當時人們飲茶開始講究欣賞香味，已經不再是單純的滿足生理上的需要了。杜育的《荈賦》除了描寫茶葉生長環境、採摘情況之外，還涉及用水、茶具、茶湯泡沫以及飲茶功效等，可以看出當時飲茶已經有了一套技術要求。特別是其中描寫茶湯泡沫的幾句：「惟茲初成，沫沉（沈）華浮。煥如積雪，曄若春敷。」意思是剛煎點的茶湯，茶末下沉，泡沫上浮，其光彩白如積雪，亮麗像春天的花卉。如此重視欣賞茶湯泡沫的色彩和形狀，則當時必有培育茶湯泡沫的技術，據關劍平先生的研究，南北朝時期就已經採用茶筅攪打茶湯使之產生泡沫。[1]而對茶湯泡沫的欣賞則完全是爲了滿足人們的審美要求，飲茶就具有藝術性了。至於《荈賦》的最後兩句：「調神和內，倦解慵除。」描寫飲茶的功效，可視爲中國茶道精神的萌

[1] 關劍平：《茶與中國文化》，人民出版社 2001 年第 1 版，第 306 頁。

芽。

中國茶藝的成熟是在唐代。這是唐代有一大批文人介入茶事活動，譔寫了眾多的詠茶詩歌，提陞了飲茶的文化品位，使品茗完全成爲一種藝術享受。其中如孟浩然、王昌齡、李白、皎然、盧仝、白居易、元稹、杜牧、齊己、劉禹錫、皮日休、陸龜蒙等人，都留下許多膾炙人口的茶詩，對唐代品茶藝術的發展產生了積極的影響。唐代詩人們品茶，已經超越解渴、提神、解乏、保健等生理上的滿足，著重從審美的角度來品嚐茶湯的色、香、味、形，強調心靈感受，追求達到天人合一、物我兩忘的最高境界，這從他們的眾多茶詩中可以得到印證[1]。除了前述皎然茶詩的「三飲」之外，盧仝在《走筆謝孟諫議寄新茶》中描寫的「七碗茶」也很典型：「一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，惟有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨輕（清），六碗通僊靈。七碗吃不得也，惟覺兩腋習習清風生。」這樣的品茶已經不再把茶湯當作是一種飲料，而是成爲藝術欣賞的对象或者是詩人們審美活動的一種載體。可見，我國的品茗藝術至少在唐代中期已進入成熟的時期。因此，陸羽的《茶經》對此進行了全面總結。

陸羽將唐代的煮茶技藝總結爲：「一曰造，二曰別，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰飲。」（《茶經・六之飲》）就是茶葉采造、鑒別、茶具、用火、用水、炙茶、碾末、煮茶、飲用等九個方面。唐代盛行煮茶法，據《茶經・五之煮》記載是先將茶餅放在炭火上烘炙，兩面都要烘到起小泡如蛤蟆背狀，然後趁熱用紙囊包起來，不讓精華之氣散失。等茶餅冷卻後將它碾磨成茶末，再篩成茶粉。等水燒到冒起如魚眼大小的水珠同時微微發出聲響，稱爲一沸，要放點食鹽進去調味。等水燒到鍋邊如湧泉連珠時爲二沸，先舀出一瓢滾水備用，再用竹筴環擊湯心，然後將茶粉從中間倒下去。過一會兒鍋裡的水翻滾時爲三沸，將剛纔舀出的那瓢水倒下去，此時鍋裡的茶湯會產生美麗的泡沫，稱爲「湯華」。這時茶湯就算煮好，分別舀入茶碗中敬奉賓客。陸羽提倡的這套煮茶程序是：炙茶、碾茶、羅（篩）茶、燒水、一沸時加鹽、二沸時舀水、環擊湯心、倒入茶粉、三沸點水、分茶入碗、敬奉賓客。整套程序是相當完整的，其技術要求也是頗爲明確、具體。陸羽特別重視煮茶時要培育出美麗的「沫餁」，稱之爲「湯之華」，華者花也，指的是茶湯表面上浮泛的一層細密均勻的白色泡沫：

沫餁，湯之華也。華之薄者曰沫，厚者曰餁，細輕者曰花。如棗花漂漂然於環池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如晴天爽朗有浮雲鱗然。其沫者若綠錢浮於水湄，又如菊英墮於尊俎之中。餁者以滓煮之，及沸，則重華累沫，皤皤然若積雪耳。《荈賦》所謂「煥如積雪，曄若春敷」有之。

陸羽用了棗花、青萍、鱗雲、綠錢、菊英、積雪、春敷等一連串美麗的名詞來形容茶湯的泡沫，可見他對此是何等的重視。其實，唐代的詩人們也都是很欣賞湯華的，常常用乳、花等美好字眼來形容：「沫下曲塵香，花浮魚眼沸」（白居易），「銚煎黃蕊色，碗轉曲塵花」（元稹），「白雲滿碗花徘徊」（劉禹錫），「白花浮光凝碗麵」（盧仝），「碧沉霞腳碎，香泛乳花輕」（曹鄴），「惟憂碧粉散，常見綠花生」（鄭遨）[2]……總之，唐代煮茶並不是只煮出一鍋普通的茶水，而是十分講究培育茶湯麵上的沫餁（湯華），可以想像一下，唐代流行用青綠色的秘色瓷茶碗，茶湯是金黃色（杜牧《茶山詩》：「泉嫩黃金湧。」元稹《一字至七字詩》：「銚煎黃蕊色。」），湯華又是「煥如積雪」的白色，一碗在手，真是令人賞心悅目不忍遽咽，難怪詩人們會產生那麼多美麗的聯想。

不過，在唐代茶藝發展進程中，除了陸羽等人之外還有一位茶人的貢獻值得注意，這就是臨淮縣（今江蘇洪澤縣西）的常伯熊。據唐代封演《封氏聞見記》卷六記載：

楚人陸鴻漸爲茶論，說茶之功效，並煎茶、炙茶之法。造茶具二十四事，以都統籠貯之。遠近傾慕，好

[1] 參見陳文華：《長江流域茶文化》，湖北教育出版社 2004 年第 1 版，第 252—254 頁。
[2] 詩的題目分別是：白居易《睡後茶興憶楊同洲》，元稹《一字至七字詩・茶》，劉禹錫《西山蘭若試茶歌》，盧仝《走筆謝孟諫議寄新茶》，曹鄴《故人寄茶》，鄭遨《茶詩》。

事者家藏一副。有常伯熊者，又因鴻漸之論廣潤色之，於是茶道大行。王公朝士無不飲者。御史大夫李季卿宣慰江南，至臨淮縣館。或言伯熊善茶者，李公爲請之。伯熊著黃被衫烏紗帽，手執茶器，口通茶名，區分指點，左右刮目。茶熟，李公爲啜兩杯而止。既到江外，又言鴻漸能茶者，李公復請之。鴻漸身衣野服，隨茶具而入。既坐，教攤如伯熊故事，李公心鄙之。茶畢，命奴子取錢三十文酬茶博士。

從這條史料可以看出：①早在唐代，茶藝的基本程式已經形成，而且可以在客人面前進行表演。②常伯熊在表演茶藝時已經有一定服飾、程式、講解，具有一定的藝術性和觀賞性，成爲一項藝術形式。③茶藝的基本程式雖然是陸羽製定的，但卻是經過常伯熊「廣潤色之」後才「茶道大行」，即進行很大（「廣」）加工（「潤色」）之後才在社會上流行起來。④陸羽的表演效果不如常伯熊，故「李公心鄙之」。⑤既然陸羽的表演是「教攤如伯熊故事」，可見陸羽自己也接受了常伯熊已經「廣潤色之」後的茶藝程式，那麼，我們現在看到的《茶經・五之煮》中有關煮茶技藝的記載，應該是陸羽參考常伯熊的「潤色」而修訂過的。因此，應該承認常伯熊是中國歷史上第一位茶藝表演藝術家，是現代茶藝師的祖師爺。

唐代茶人們對「湯華」的追求對宋代的影響很大，宋代的點茶法的最大特點正是對泡沫（湯華）的追求。斗茶時是以泡沫越多越白而取勝的，即所謂「斗浮斗色傾夷華」[1]。當宋代的茶人們發現將茶粉直接放在茶盞中沖點擊拂會產生更多、更美的泡沫時，自然會放棄唐代的煮茶方式。而是將早已存在民間的「庵茶法」加以改進發揚。早在三國時，張揖《廣雅》就記載「荊巴間採茶作餅，成以米膏出之。若飲先炙令色赤，搗末置瓷器中，以湯澆覆之。」這與《茶經》所提倡的煮茶法的不同之處，是將搗碎後的茶葉粉末放入瓷器中再用開水沖泡，《茶經・六之飲》中稱之爲「庵茶」：「乃斫、乃熬、乃煬、乃舂，貯於瓶缶之中，以湯沃焉，謂之庵茶。」宋代的點茶法則是將「瓶缶」改爲茶盞，將茶粉放入茶盞中用少量開水調勻後再衝點開水，然後用茶筅擊拂使之產生泡沫。顯然，用茶筅擊拂產生的泡沫肯定比煮茶法要多也更美觀。而茶筅早在晉代就已發明[2]。由此可見宋代的點茶法並非突然憑空冒出來的，而是有悠久的歷史軌跡可尋。

從宋代的《茶錄》等茶書記載中，可以瞭解到宋代點茶的技藝是：炙茶、碾茶、羅（篩）茶、候湯（燒水）、炷盞（烘茶盞）、調膏、注水、擊拂、奉茶。宋代茶人們除了追求美麗的茶湯泡沫外，也講究茶湯的真味。陸羽在《茶經》中雖然反對民間傳統煮茶加進蔥、姜、棗、橘皮、茱萸、薄荷等佐料，但是他還是保留了加鹽的習慣。宋代的點茶則連鹽也不用，單純品嚐茶葉的芳香和滋味。宋代的詩人們也寫了大量歌頌茶湯色、香、味的詩句，經常三者並提，如「味觸色香當幾塵」（黃庭堅），「色香味觸映根來」（黃庭堅），「色味新香各十分」（葛勝仲），「色香味觸未離塵」（劉才邵）。而且還將三者稱爲「三絕」：「遂令色香味，一日備三絕。」（蘇軾）[3]宋代的茶書就將色香味列爲三大標準。如蔡襄《茶錄》指出：「色，茶色貴白……以青白勝黃白。」「香，茶有真香……民間試茶皆不入香，恐奪其真。」「味，茶味主於甘滑。」宋徽宗的《大觀茶論》則將「味」擺在第一位：「味，夫茶以味爲上，香甘重滑爲味之全。」「香，茶有真香。非龍麝可擬。」「色，點茶之色，以純白爲上真。」

但是，宋代點茶所使用的茶葉仍與唐代一樣，是用蒸青餅茶，即茶葉採摘後要蒸熟、搗碎、榨汁、壓模、烘乾成團狀或餅狀的茶餅，特別是斗茶講究茶湯泡沫貴白，盡量將茶叶中的汁液搾乾，「蒸芽必熟，去膏必盡」（宋子安《東溪試茶錄》）。致使茶葉的色、香、味都受到很大損失，有時會加進一些香料作爲彌補，結果又使茶失去真香真味。而民間飲用的散茶，卻不用蒸青而直接烘焙，其香氣和滋味自然勝過餅茶，於是逐漸傳播開來。明代謝肇淛《五雜俎》引元代馬端臨《文獻通考》：「茗有片有散。片者即龍團舊法。散者則不

[1] 梅堯臣：《次韻和永叔嘗新茶雜言》。
[2] 關劍平：《茶與中國文化》，人民出版社 2001 年第 1 版，第 306 頁。
[3] 詩的題目分別是：黃庭堅《送張子列茶》，黃庭堅《奉同六舅尚書詠茶碾煮茶》，葛勝仲《謝通判惠茶用前韻》，劉才邵《方景南出示館中諸公唱和分茶詩次韵》，蘇軾《到官病倦，未嘗會客，毛正仲惠茶，乃以端午小集石塔，戲作一詩爲謝》。

蒸而幹之，如今之茶也。」後說：「始知南渡之後，茶漸以不蒸爲貴矣。」正如明代許次紓《茶疏》所指出：「名北苑試新者，乃雀舌冰芽所造，一胯之值至四十萬錢，僅供數盂之啜，何其貴也。然冰芽先以水浸，已失真味，又和名香，益奪其氣，不知何以能佳？不若近時製法，旋摘旋焙，色香俱全，尤蘊真味。」特別是明代發明瞭炒青、揉捻技術之後，增強了茶葉的香氣滋味。張源《茶錄》記載：「候鍋極熱，始下茶急炒。火不可緩，待熟方退火，徹入篩中，輕團數遍，復下鍋中，漸漸減火，焙乾爲度……火候均停，色香全美。」茶青炒後復加烘焙，更加芳香，葉色青綠可愛，經過揉捻滲出茶汁，易於溶解，滋味更加醇厚，人們就直接採用開水沖泡，以品嚐茶葉的真香真味，於是到宋元時期就已在民間流傳的散茶沖泡法迅速發展起來，特別是在明朝初年朱元璋廢除餅茶改進芽茶之後，宋代的點茶法就被瀹茶法（散茶沖泡法）所淘汰了。自此之後直到今天，瀹茶法一直佔據中國飲茶方式的主導地位。

瀹茶法是用條形散茶直接沖泡，杯中的茶湯就沒有「乳花」之類可欣賞，因此品嚐時更看重茶湯的滋味和香氣，對茶湯的顏色也從宋代的以白爲貴變成以綠爲貴。明代的茶書也開始論述瀹茶法的品嚐問題。如陸樹聲《茶寮記》的「煎茶七類」條目中首次設有「嘗茶」一則，談到品嚐茶湯的具體步驟：

茶入口，先灌漱，須徐咽。俟甘津潮舌，則得真味。雜他果，則香味俱奪。

要求茶湯入口先灌漱幾下，再慢慢下嚥，讓舌上的味蕾充分接觸茶湯．感受茶中的各種滋味，此時會出現滿口甘津，齒頰生香，才算嘗到茶的真味。品茶時不要雜以其他有香味的水果和點心，因爲它們會奪掉茶的香味。羅廩的《茶解》也專門談到品嚐問題：

茶須徐啜，若一吸而盡，連進數杯，全不辨味，何異佣作。盧仝七碗，亦興到之言，未是事實。山堂夜坐，手烹香茗，至水火相戰，儼聽松濤，傾瀉入甌，雲光縹渺，一段幽趣，故難與俗人言。

主张品尝茶汤要徐徐啜咽，细细品味，不能一饮而尽，连灌数杯，毫不辨别滋味如何，等于是佣人劳作牛饮解渴。真正的茶人品茶，最好是山堂夜坐，亲自动手，观水火相战之状，听壶中沸水发出像松涛一般的声音，香茗入杯，茶烟袅袅，恍若置身于云光缥渺之僊境，這樣的幽人雅趣是難以和俗人講清楚的。明代的屠隆在《考槃餘事》卷三「茶箋」中強調要識趣：

茶之爲飲，最宜精行儉德之人，兼以白石清泉，烹煮得法，不時廢而或興，能熟習而深味，神融心醉，覺與醍醐甘露抗衡，斯善鑒者矣。使佳茗而飲非其人，猶汲泉以灌蒿萊，罪莫大焉。有其人而未識其趣，一吸而盡，不暇辨味，俗莫大焉。

品茶講究「幽趣」，是明清文人的品茗活動中所追求的藝術情趣，也是中國茶藝的一大特色。

這樣的品茶最適合用小壺小杯來品啜，許次紓《茶疏》「飲啜」就主張：

一壺之茶，只堪再巡。初巡鮮美，再則甘醇，三巡意欲盡矣。

所以茶注欲小，小則再巡已終。寧使餘芬剩馥尚留叶中，猶堪飯後啜漱之用。

馮可賓的《岕茶箋》也主張用小壺泡茶：

茶壺以小爲貴。每一客，壺一把，任其自斟自飲，方爲得趣。何也？壺小則香不渙散，味不耽擱。況茶中香味，不先不後，祇有一時。太早則未足，太遲則已過。得見得恰好，一瀉而盡。化而裁之，存乎其人，施於他茶，亦無不可。

於是就逐漸形成了至今還在盛行的功夫茶藝。早記載功夫茶藝的是清初袁枚的《隨圓食單・茶》：

餘向不喜武夷茶，嫌其濃苦如飲藥。然丙午秋，餘游武夷，到曼亭峰天游寺諸處，僧道爭以茶獻。杯小如胡桃，壺小如香櫞。每斟無一兩，上口不忍遽咽。先嗅其香，再試其味。徐徐咀嚼而體貼之，果然清芬撲鼻，舌有餘甘。一杯之後，再試一二杯。令人釋躁平矜，怡情悅性。

這是典型的小壺小杯沖泡法，是今天功夫茶藝的原型，至清代晚期，功夫茶藝就已經很成熟了。據寄泉

《蝶階外史・功夫茶》記載，其具體沖泡程式如下：

壺皆宜興沙質。龔春、時大彬不一式。每茶一壺，需爐銚三候湯。初沸蟹眼，再沸魚眼，至連珠沸則熟矣。水生湯嫩，過熟湯老，恰到好處頗不易。故謂天上一輪好月，人間中火候一甌。好茶亦關緣法，不可幸致也。第一銚水熟，注空壺中蕩之潑去；第二銚水已熟，預用器置茗葉分兩若干立下壺中，注水，覆以蓋，置壺銅盤內；第三銚水又熟，從壺頂灌之週四面，則茶香發矣。甌如黃酒卮，客至每人一甌，含其涓滴而玩味之。若一鼓而牛飲，即以爲不知味，肅客出矣。

由此可知，清代功夫茶藝的程式爲：煮水、溫壺、置茶、沖泡、淋壺、分茶、奉茶。客人在品嚐茶湯時則要求「含其涓滴而玩味之」，徐珂《清稗類鈔》提到邱子明泡功夫茶時也說：「注茶以甌，甚小，餉一甌，含其涓滴而咀嚼之。」這「玩味」「咀嚼」的是茶湯之色香味，至於如何「玩味」「咀嚼」？清代梁章鉅《歸田瑣記》「品茶」一節中提到福建泉州、廈門人的功夫茶時指出：

一曰香，花香小種之類皆有之。今之品茶者以此爲無上妙諦矣，不知等而上之則曰清，香而不清，猶凡品也。再等而上之則曰甘，香而不甘，則苦茗也。再等而上之則曰活，甘而不活，亦不過好茶而已。活之一字，須從舌本辨之，微乎微矣，然亦必瀹以山中之水，方能悟此消息。

梁章鉅將茶之香味區分爲香、清、甘、活四個品級，要從舌頭上去細細辨析、體味，可見清代品茶是何等之精。

不僅如此，明清文人品茶還講究環境的幽雅。徐渭在《徐文長秘集》中對品茗環境有概括的論述：

品茶宜精舍，宜雲林……宜永夜清談，宜寒宵兀坐，宜松月下，宜花鳥間，宜清流白雲，宜綠蘚蒼苔，宜素手汲泉，宜紅妝掃雪，宜船頭吹火，宜竹裡飄煙。

許次紓《茶疏》對品茗環境談得更詳細：

心手閑適，披詠疲倦，意緒梦亂，聽歌拍曲，歌罷曲終，杜門避事，鼓琴看畫，夜深共語，明窗淨几，洞房阿閣，賓主款狎，佳客小姬，訪友初歸，風日晴和，輕陰微雨，小橋畫舫，茂林修竹，課花則鳥，荷亭避暑，小院焚香，酒闌人散，兒輩齋館，清幽寺觀，名泉怪石。

其中「心手閑適」「聽歌拍曲」「鼓琴看畫」「賓主款狎」「訪友初歸」等等屬於品茗的人文環境，「明窗淨几」「洞房阿閣」「兒輩齋館」「清幽寺觀」等等屬於品茗的室內環境，而「風日晴和」「輕陰微雨」「小橋畫舫」「茂林修竹」「荷亭避暑」「小院焚香」「名泉怪石」等等則屬於室外的自然環境。品茶品到這種地步，完全變成一種充滿審美情趣的藝術行爲，也標誌著中國茶藝從此已經高度成熟。

三

由此可見，中國茶文化的發展方向是沿著茶藝軌道而與時俱進的。對茶葉的色、香、味、形的欣賞及藝術意境的追求一直是中國茶藝的重點。從唐代以前的夾雜他物的混煮法到唐代的煮茶法、宋代的點茶法和明清時期的瀹茶法，茶葉的製造方法也從蒸青、壓汁、制餅發展爲烘青、炒青以至搖青等方法，製造出能顯示茶葉自然形態、色澤、香味的綠茶、花茶和烏龍茶等產品，形成了千奇百態、異彩紛呈的茶的世界。而這一切都是隨著時代的更替、社會的發展、人們品茶口味的變化而向前發展，這種變化的終極目標是越來越追求茶葉本身天然色香味形，賦予品茶以豐富審美情趣的藝術性，無疑，這是一種人性化的追求，它符合中國文人崇尚自然、追求天人合一的本性。應該說，這是一種歷史的進步。

反觀日本，他們將中國宋代的點茶法引進本國後，卻發展爲宗教色彩極濃的日本抹茶道。直到今天，他們飲用的是從宋代以來一成不變的蒸青綠茶粉，使用的也是宋代點茶法那一套點茶器具和方式，居然可以歷千年而不變。這是因爲引進中國飲茶方法的都是日本高僧，他們是在中國寺廟中將佛門茶事學回去，並將他

們作爲佛門清規的組成部分一直在佛門中被嚴格地傳承下來。比如，最早將中國宋代寺廟中的飲茶禮儀引進日本的是對日本茶道的創立產生重大影響的南浦昭明（1235—1309），他於南宋開慶元年（1259）入宋徧參明師，師從浙江杭州淨慈寺虛堂智愚禪師。咸淳元年（1265）秋，虛堂智愚奉旨爲浙江餘杭徑山寺萬壽禪寺住持，南浦昭明也跟著上山，一邊參禪，一邊學習徑山等寺院的茶禮。咸淳三年（1267）南浦昭明回國，臨行前得到一套茶檯子。他將茶檯子連同七部中國茶典帶回了日本，一邊傳禪，一邊傳授禪院茶禮。南浦昭明回國後曾任崇福寺住持 33 年。其茶禮被弟子大德寺開山宗峰妙超所繼承，帶回的茶檯子等茶道器具也從崇福寺轉移到大德寺。大德寺的茶禮後來就傳至對日本茶道的創立都有很大貢獻的一休宗純和村田珠光。由此可見，日本所傳去的茶道實際上就是佛教茶道。

不僅如此，就是連赫赫有名的日本茶道精神和茶道四規「和、靜、清、寂」也是從中國佛門典籍中學去的。據日本學者西部文淨在《禪與茶》一書中的考證，南浦昭明帶迴日本的七部茶典中有一部是劉元甫所作的《茶堂清規》，其中的「茶道規章」和「四諦義章」兩部分被後世抄錄爲《茶道經》。從《茶道經》中可知劉元甫乃中國禪宗楊岐派二祖白雲守端的弟子，與湖北黃梅五祖山法演（楊岐派三祖）爲同門。他以成都大慈寺的茶禮爲基礎，在五祖山開設茶禪道場，名爲松濤庵，並確立了「和、敬、清、寂」的茶道宗旨。可見，日本的茶道四規本是來自中國五祖山的松濤庵，一直傳到千利休的手裡，再次被發揚光大，成爲日本茶道信徒們頂禮膜拜的最高宗旨，從而名揚世界。[1]

但是，劉元甫的《茶堂清規》連同他的「和、敬、清、寂」四諦在中國宋代以後卻失去蹤影，既沒有在佛門寺廟中得到傳承，更沒有被廣大茶人們所接受，以致中國茶文化界至今極少有人知道劉元甫的名字和他的茶道四諦。由此亦可反證，茶道觀念在中國確實是缺乏豐厚的土壤。

而在日本，學茶也就是在學佛。日本茶道聖典《南方錄》卷首就記錄日本茶道大師千利休的一段話：

草庵茶的第一要事爲：以佛法修行得道。追求豪華住宅、美味珍饈是俗世之舉。家以不漏雨，飯以不餓肚爲足。此佛之教誨，茶道之本意。

既然茶道是作爲修行佛法追求得道的一種手段，最重要的是它的教義和儀式以及信徒們的虔誠與專一。他們可以爲舉行一次茶道連續坐上幾個小時，至於茶湯的色香味就不是首先要考慮的事情了。因此，儘管日本的茶道經過歷代大師們的不懈努力，形成了完整、成熟、具有鮮明民族特色的茶道藝術文化體系，在國際上也產生過很大影響，但是與中國茶藝相比，它走的是另一條道路，對茶道形式和教義的重視遠遠勝過對茶湯香味的追求。

這是各自不同的歷史、文化背景造成的，我們無須強分軒輊。但是瞭解了這一區別，卻可以使我們正確認識中國茶文化歷史的發展方向。日本人可以繼續爲他們的茶道而驕傲，我們卻應該爲中國的茶藝而自豪[2]。也正因如此，中國的茶藝今天又開始走向世界，不但在西方有一大批的歐美人士在學習中國茶藝，驚嘆中國的茶葉會有如此美妙的香氣和滋味，像發現新大陸似的欽羨中國人把飲茶變成一門藝術[3]，就是在茶道王國的日本，也有越來越多的人士在學習中國的茶藝。植根於生活和人性土壤之中的中國茶藝與時俱進，永遠煥發青春！

[1] 丁以壽：《日本茶道草創與中日禪宗流派關係》，《農業考古》1997 年第 2 期。
[2] 事實上，中國更加註重茶道而非茶藝，日本如今的茶道已經淪爲了茶藝。（引者注）
[3] 參見汉漢：《西欧觀眾爲東方茶藝喝彩》，《農業考古》2003 年第 4 期，第 1 頁。

茶道編

如來禪與祖師禪[1]

方立天[2]

在中國禪宗史上，從如來禪爲最上乘禪的提出到祖師禪的崛起，這一過程集中地反映了慧能禪宗一系的分化與演變，具有深刻的思想文化意義。中國古代禪師對如來禪與祖師禪的指稱並不一致，且有的語焉不詳，有的語意含混，以致影響了後人對如來禪和祖師禪兩個名稱的含義、兩種禪法的差異，以及兩者歷史的分限的理解和認識，論說五花八門，莫衷一是，直至今天仍困擾著對禪宗史的深入研究。本文擬在充分理解古代禪師的有關用語及其思想原意的基礎上，試圖探討和釐清以上諸問題，以求對如來禪與祖師禪的再認識。

一、何謂如來禪?

就現存的佛教文獻來說，最早出現如來禪這一名稱的經典，是南朝劉宋時求那跋陀羅譯的《楞伽經》（全稱爲《楞伽阿跋多羅寶經》）。該經卷二稱禪有四種，并列舉了愚夫所行禪、觀察義禪、攀緣如禪、如來禪四種名目[3]。這四種禪也稱爲凡夫所行禪、觀察相義禪、攀緣如實禪、如來清淨禪[4]。據《楞伽經》講，愚夫所行禪，是指聞聲、緣覺和外道修行者了知「人無我」的道理，體察到人身的苦、無常、不淨的相狀，而進入「無想定」「滅盡定」的境界。觀察義禪，是既已懂得「人無我」的道理，也觀察「法無我」的意義。攀緣如禪，是謂若執著前兩種禪境，分別兩種「無我」，仍是虛妄之念；若能了知兩種「無我」是虛妄之念，不令生起，契合於「如來藏心」，則爲攀緣如禪。如來禪是「謂入如來地，行自覺聖智相三種樂住，成辦眾生不思議事[5]」。這裡的「聖智」，是指聖者的智慧，佛的智慧。「自覺聖智」是自悟的如來智慧。這是說，如來禪是指已經獲得如來智慧，成就了佛果，而住入如來地，受用法樂，又示現不可思議的妙用以普度眾生。《楞伽經》總結了禪的四個類型或四個層次，把「人無我」「法無我」亦即空寂的思想與「如來藏心」統一起來，以具備自覺聖智的如來禪爲止觀的最高層次，又以契合「如來藏心」的攀緣如禪爲階梯，這就直接指示了佛家修持實際的究竟和源頭——如來藏清淨心，啟發當時一些禪師另辟返歸清淨心的禪修途徑。中國禪宗的思想實導源於此[6]。

自菩提達摩以來，中經慧可、僧璨、道信、弘忍，至慧能，據現存有關文獻來看，他們幾乎都沒有論及如來禪。禪宗內部最早論及如來禪的是慧能的弟子神會。神會說：

有無雙遣，中道亡者，即是無念，無念即是一念，一念即是一切智，一切智即是甚深波若波羅密，波若波羅密即是如來禪。是故經云：佛言，善男子，汝以何等觀如來乎？維摩詰言，如自觀身實相，觀佛亦然。我觀如來，前際不來，後際不去，今即無住。以無住故，即如來禪；如來禪者即是第一義空。[7]

「波若」，當作般若。神會以般若智慧爲如來禪，這和《楞伽經》以具備自覺聖智爲如來禪有相通之處，

---

[1] 本文選自《中國社會科學》2000 年第 5 期。

[2] 作者簡介：方立天，方立天教授，1933 年生，浙江永康人。中國人民大學宗教學系教授，博士生導師。中國人民大學佛教與宗教學理論研究所所長，中國人民大學宗教高等研究院院長，中央文史研究館館員，教育部社會科學委員會哲學學部委員，歷任中國宗教學會副會長、顧問，中國哲學史學會常務副會長、顧問，中國佛教協會顧問，《中國哲學史》雜誌主編，《宗教研究》叢刊主編，《宗教社會科學》叢刊主編。方立天教授是當代佛學大家，也是享譽海內外史學家（中國哲學）和宗教學家，著作等身。發表學術著作 15 部，合著 18 部，發表各種文章 370 餘篇。

[3] 見《大正藏》第 16 卷第 492 頁上。

[4] 同上，又菩提留支譯《入楞伽經》稱四種禪爲愚癡凡夫所行禪、觀察義禪、念真如禪、諸佛如來禪。見《大正藏》第 16 卷第 533 頁上。

[5] 見《大正藏》第 16 卷第 492 頁上。

[6] 參見呂澂：《中國佛學源流略講》，中華書局 1977 年版，第 369 頁。

[7] 《菏澤神會禪師語錄》，《中國佛教思想資料選編》第 2 卷第 4 冊，中華書局 1983 年版，第 96 頁。

然而，神會所講的智慧是有無雙遣的般若中道，這和自覺聖智泛泛而談的如來智慧又並不等同。神會還以無念、無住爲如來禪，這與慧能的「無念爲宗」「無住爲本」思想相呼應，實是肯定了慧能的禪法爲如來禪。

《歷代法寶記》云：「東京荷澤寺神會和上（尚）每月作壇場，爲人說法，破清淨禪，立如來禪，立知見立言說爲戒、定、惠（慧），不破言說，云：正說之時即是戒，正說之時即是定，正說之時即是惠（慧）。說無念法，立見性。」[1]清淨禪是九種大乘禪法之一，是菩薩以上階位長期修行後達到的禪境。這裡是以頓悟說的立場，來稱讚神會破神秀的清淨禪而立如來禪。肯定神會的如來禪是立知見、立言說的，言說即是戒、定、慧，並強調知見、言說與頓悟是一致的。

宗密是歷史上第一個對禪宗史進行系統總結的佛教學者，他對禪法的內涵、類別、高下，對禪宗各派的傳承系統、理論主旨、修行方法以及深淺得失都作了深入的評述。他把禪法分爲五類，即五個層次，將如來禪置於最上等級。他在《禪源諸詮集都序》捲上之一中說：

禪則有淺有深，階級殊等。謂帶異計，欣上厭下而修者，是外道禪。正信因果，亦以欣厭而修者，是凡夫禪。悟我空偏真之理而修者，是小乘禪。悟我法二空所顯真理而修者，是大乘禪。（以上四類，皆有四色四空之異也。）若頓悟自心本來清淨，元無煩惱，無漏智性本自具足，此心即佛，畢竟無異，依此而修者，是最上乘禪。亦名如來清淨禪，亦名一行三昧，亦名真如三昧，此是一切三昧根本。若能念修習，自然漸得百千三昧。達摩門下展轉相傳者，是此禪也。[2]

宗密在這裡把禪分爲五等：第一外道禪，是把境分爲上下兩種，厭棄在下的經驗世界，欣慕在上的超越世界，也就是厭棄世間，企求擺脫現實的苦難，希求天上的悅樂，把心定止於在上之境，從而造成一心的分裂。第二凡夫禪，沒有外道禪的那種「欣上厭下」的分裂，此禪信仰因果報應，使心定止於善行以求善報。由於心定止於善行在先，希求獲得果報在後，這樣，心也有先後二境，同樣存在難以定止下來的缺陷。第三小乘禪，知我爲空，不求善行必有善報，但不知法空，而將心定止於法上，也是有所偏。第四大乘禪，知我空，也知法空，能於一切境觀其空，使心與境（空）冥合爲一，但還不是最高層次的禪法。第五如來禪，宗密認爲這當是最上乘禪。他指出，這種禪法的特質在於：肯定人人自心本來清淨，本具佛性，本無煩惱，自心與佛畢竟無異；在這種基礎上，眾生經過禪修，若頓悟自心本來清淨，使本來清淨的自心得以呈現，眾生就是佛了。這是在強調如來禪的本源——清淨本心，如來禪的修持方式——頓悟。修持這種如來禪，既能直接把握修持的源頭，又能頓然快速覺悟。與前面四種禪法相較，如來禪是最上等的禪法。宗密還明確指出，如來禪是菩提達摩門下代代相傳的禪法。

宗密在《中華傳心地禪門師資承襲圖》中把禪宗分爲牛頭宗（法融一系）、北宗（神秀一系）、南宗（慧能一系），又由南宗分出荷澤宗（神會一系）和洪州宗（馬祖道一一系）。在《禪源諸詮集都序》中，宗密又把禪宗分爲由低到高的三宗：一是修心息妄宗，指北宗；二是泯滅無寄宗，指牛頭宗；三是直顯心性宗，指洪州宗和荷澤宗。宗密雖然把洪州宗和荷澤宗并列爲禪宗的最高層次，但是又強調荷澤宗比洪州宗更高一籌。首先，宗密認爲荷澤宗是慧能南宗的嫡系，而洪州宗則是傍出。他說：「荷澤宗者全是曹溪之法，無別教旨。爲對洪州傍出故，復標其宗號。」[3]在荷澤宗人看來，馬祖道一一系並非嫡傳祇能算是「傍出」，祇有荷澤宗一系纔是正統，纔是南宗真正的代表。其次，在禪法的理論和實踐方面，宗密認爲，洪州宗承認真心或真性是眾生成佛的本源，這是正確的，正因如此，與荷澤宗同被列爲「直顯心性宗」。但是，「洪州意者，起心動念，彈指動目，所作所爲，皆是佛性全體之用，更無別用。全體貪、嗔、癡，造善造惡，受樂受苦，

[1] 見《大正藏》第 51 卷第 185 頁中。
[2] 見《大正藏》第 48 卷第 399 頁中。
[3] 《中華傳心地禪門師資承襲圖》，《中國佛教思想資料選編》第 2 卷第 4 冊，中華書局 1983 年版，第 460 頁。

此皆是佛性。」「朝暮分別動作，一切皆真。」[1]據此，宗密評論說：「真心本體有二種用：一者自性本用，二者隨緣應用。……今洪州指示能語言等，但是隨緣用，缺自性用也。又，顯教有比量顯、現量顯。洪州雲心體不可指示，但以能語言等驗之，知有佛性，是比量顯也。荷澤直雲心體能知，知即是心，約知以顯心，是現量顯也。洪州缺此。」[2]宗密認爲，洪州宗把一切行事，一切修持，乃至一切現象都等同於佛性本體，這是「隨緣應用」，是「比量顯」，也就是佛性需經過外緣而有的推知作用，而缺乏「自性本用」、「現量顯」，即缺乏佛性的直接顯現作用。也就是說，這種缺憾妨礙了對真心本體的認識、體悟，甚至會以現象代替本體，以爲現象之外別無本體，從而導致在修持上誤入歧途。宗密的這種批評，必然引發洪州宗人的強烈反彈。時移斗轉，到了 11 世紀，洪州宗猶如燎原之火，傳遍了大江南北，並自認爲慧能南宗的「嫡傳」，而此時的荷澤宗卻被說成「傍出」。洪州宗人提出祖師禪以貶低如來禪，就是和禪宗內部這一分歧的歷史背景直接相關的。

與宗密同時代的、曾獲得馬祖道一門人懷海印可的黃檗希運禪師也有對如來禪的論述。他說：

夫學道者，先須屏卻雜學諸緣，決定不求，決定不著。聞甚深法，恰似清風屆耳，瞥然而過，更不追尋，是爲甚深。入如來禪，離生禪想。從上祖師唯傳一心，更無二法。指心是佛，頓超等妙二覺之表，決定不流至第二念，始似入我宗門。[3]

希運在心即是佛的思想基礎上，強調排除雜學諸緣，不求不著，頓入如來禪。希運對如來禪是充分肯定的，他對如來禪法門的解說和神會、宗密的思想也是一致的。

仰山慧寂（841—890）是由洪州宗分衍出來的溈仰宗創始人之一，他首先提出與如來禪相區別的祖師禪的名稱，並把如來禪作爲與祖師禪相對舉、在層次上低於祖師禪的禪法，相應地，他還對如來禪的內涵作了新的解說。史載：

師（仰山慧寂）問香嚴：「師弟近日見處如何？」嚴曰：「某甲卒說不得。」乃有偈曰：「去年貧未是貧，今年貧始是貧。去年無卓錐之地，今年錐也無。」師曰：「汝只得如來禪，未得祖師禪。」[4]

從仰山慧寂、香嚴智閑師兄弟的對話內容來看，香嚴對貧的認識在時間上有從去年到今年，在內涵上由無地進到無錐的變化過程，就禪法來說，這種變化大約與漸悟方式相應。若這一解說得以成立，似可說仰山禪師是以漸悟指稱如來禪，以頓悟爲祖師禪的覺悟方式。仰山不僅把祖師禪與如來禪加以區別，而且還肯定祖師禪高於如來禪，這在中國禪宗史上是第一次。

自仰山以來，如來禪與祖師禪對舉的觀念日益爲禪宗各派禪師所認同，一些禪師重視把握、區別兩種禪法，如北宋時臨濟宗楊岐派禪師法演（？—1104）就關注兩種禪法的區別，常問門徒：「還說得如來禪麼？……還說得祖師禪麼？」[5]上述仰山慧寂區分如來禪與祖師禪的說法，後來成爲禪門的參禪公案。例如，臨濟宗石霜楚圓禪師對仰山的公案作了這樣的開示：

大眾，還會麼？不見道：「一擊忘所知，更不假修持。」「諸方達道者，咸言上上機。」香嚴恁麼悟去，分明悟得如來禪，祖師禪未夢見在。[6]

這裡的「一擊忘所知」是聯繫到禪宗史上的「香嚴擊竹」公案進行開示。這個公案是說香嚴拜溈山靈祐爲師，一日靈祐對香嚴說，我不問你平日的學習心得，只想問你在未出世時的本來面目是什麼樣。香嚴連進數語，都不契理，又遍檢所集諸方語句，也沒有一言可以酬對，於是就焚燒所集語句，泣涕辭去。後偶於山

[1] 同上書，第 465 頁。
[2] 同上書，第 470 頁。
[3] 《黃檗希運斷際禪師宛陵錄》，《古尊宿語錄》上冊，中華書局 1994 年版，第 46 頁。
[4] 《景德傳燈錄》卷十一《袁州仰山慧寂禪師》，《大正藏》第 51 卷第 283 頁中。
[5] 《法演禪師語錄》卷中，《大正藏》第 47 卷第 656 頁下。
[6] 《五燈會元》卷十二《石霜楚圓禪師》，中華書局 1984 年版，第 703 頁。

中芟草，以瓦礫擊竹作聲，廓然省悟。便歸堂沐浴，焚香遙禮溈山，贊云：

和尚大悲，恩逾父母。當時若爲我說卻，何有今日事也？[1]

石霜楚圓禪師評論香嚴擊竹省悟是「一擊忘所知」，意思是，悟則悟了，但是仍有言語知解，悟得的祇是如來禪，而不是祖師禪。

值得注意的是，後出的《壇經》北宋契嵩本和元代宗寶本對如來禪的界定和肯定。經載唐中宗李顯神龍年間，中宗據神秀等人的薦舉，派內侍薛簡南下，馳詔迎請慧能進京。薛氏見到慧能後，二人有一段對話：

薛簡曰：「京城禪德皆云，欲得會道，必須坐禪習定，若不因禪定而得解脫者，未之有也。未審師所說法如何？」師曰：「道由心悟，豈在坐也！經云：若言如來若坐若臥，是行邪道。何故？無所從來，亦無所去，無生無滅，是如來清淨禪。諸法空寂，是如來清淨坐。究竟無證，豈況坐耶？」[2]

這段對話反映了宋代以來《壇經》增補者的觀點，是針對神秀一系堅持坐禪方式而發的，並以心悟與坐禪相對立。增補者依據般若思想，強調不來不去、不生不滅就是如來清淨禪，如此堅持諸法空寂，也叫如來清淨坐。在增補者看來，慧能的禪法是如來禪，而堅持坐禪是邪道。這也反映了此時禪宗內部有些禪師對如來禪的推崇和對神會、宗密的如來禪觀點的認同。上述「無所從來，亦無所去，無生無滅，是如來清淨禪”云雲，在敦煌寫本《壇經》原本（法海本）和惠昕本中都沒有記載，而當代有些學者以此爲據，謂慧能認爲自己的禪法是最上乘的如來清淨禪，看來這種說法是難以成立的。

從以上佛典和歷代禪師對如來禪的論述來看，關於如來禪的意義，概括起來，重要的約有六說：①佛地的禪定，此爲《楞伽經》所說。②般若波羅密、無住、第一義空，此爲神會偏於以般若智慧來言如來禪。神會的如來禪重視立知見、立言說。③頓悟自心本來清淨，宗密以此爲如來禪，希運也持這一說法。④漸悟空無爲如來禪，慧寂首創此說；慧寂並置如來禪於祖師禪之下，使如來禪的意義發生重要變化。⑤以立語言知見爲如來禪，楚圓此說符合神會、宗密的界說，但含有貶義。⑥不來不去、不生不滅爲如來禪，此爲後出契嵩本和宗寶本《壇經》所言，其思想與神會對如來禪的界說是一致的。以上表明，如來禪的意義是多種的、複雜的、不斷演變的。總體說來，禪宗內部先是以般若智慧和頓悟清淨本心爲如來禪的本質規定，祖師禪名稱提出後，強調以主張漸悟和言說爲如來禪的特徵，並偏於貶斥。

二、何謂祖師禪?

禪宗史上論及祖師禪的重要史料，除上面提到的仰山慧寂對香嚴智閑禪師的評論，後來還有香嚴禪師與仰山慧寂的又一段對話：

復有頌曰：「我有一機，瞬目視伊。若人不會，別喚沙彌。」仰山報溈山曰：「且喜閑師弟會祖師禪也。」[3]

「機」是禪修時心靈產生的一種能力。「伊」指佛法。香嚴頌文的意思是說，我的心靈，眨眼間就能直覺到佛法。也就是說，這種直覺是應緣接物，一如無心道人，是不存在知見又不廢視聽的，若不會這種禪法，就如同未受具足戒的沙彌。香嚴禪師的頌文，這次得到了仰山慧寂的肯定，認爲也是得到祖師禪的真傳了。根據頌文「我有一機，瞬目視伊」就是祖師禪的立義，顯然，仰山慧寂是以不作分別，當下頓悟爲祖師禪的本質規定的。

石霜楚圓禪師發揮仰山慧寂的祖師禪說，進一步闡發祖師禪的長處。他說：

---

[1] 《景德傳燈錄》卷十一《鄧州香嚴寺智閑禪師》，《大正藏》第 51 卷第 284 頁上。
[2] 《六祖大師法寶壇經・護法品第九》，《中國佛教思想資料選編》第 2 卷第 4 冊，中華書局 1983 年版，第 6 頁。
[3] 《五燈會元》卷九《香嚴智閑禪師》，中華書局 1984 年版，第 537 頁。

且道祖師禪有甚長處？若向言中取則，誤賺後人，直饒棒下承當，辜負先聖。萬法本閑，唯人自鬧。[1]

「賺」，騙。他認爲如來禪「向言中取」，是誤導甚至是欺騙後人，有負先聖。萬法本來無事，祇是庸人自擾。這就是說，祖師禪的長處是離開言語文字的，是靠自心體悟，當下即是，這裡說的「萬法本閑，唯人自鬧」即一切現成的思想，實是祖師禪的理論基礎。

後來，修祖師禪的禪師還進一步提出過祖師關的說法，強調修禪者必須要參透祖師禪機的關門，領悟祖師禪法的關口。《無門關》云：

參禪須透祖師關，妙悟要窮心路絕。祖關不透，心路不絕，盡是依草附木精靈。且道，如何是祖師關？只有一個無字，乃宗門一關也。[2]

這裡說祖師關的核心問題就在一個「無」字上，這個「無」字的內涵是什麼呢？就是無一切相對相狀，無一切相對差別，無一切相對格局。過祖師關，就是過「無」字關，就是離卻言語知解，斷絕思維活動，也就是「窮心路絕」，超越相對分別。祇有這樣，才能當下體證悟得，才算是進入了祖師禪的境界。

爲了突出祖師禪的淵源有自，歷史久遠，禪門還提出「拈花微笑」的公案、「西天二十八祖」的說法和「祖師西來意」的機語。「拈花微笑」公案是說：

世尊昔在靈山會上，拈花示眾。是時眾皆默然，惟迦葉尊者破顏微笑。世尊云：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」[3]

這是一則在宋代以後才流傳的故事。這裡的「正法眼藏，涅槃妙心」是指佛的內證法門，也即不能以言說表達，祇能以心傳心的甚深微妙法門。「拈花微笑」被祖師禪奉爲「以心傳心」方式的典型，是傳授佛法真理的典範。中國禪師把創立佛教的教主釋迦牟尼說成是不立文字、教外別傳的創立者。實際上，不立文字、教外別傳這種說法祇是中國祖師禪法的要旨，是與釋迦牟尼的法門迥異其趣的。

與拈花微笑的公案相應，中國禪師還提出「西天二十八祖」說。「西天二十八祖」是指印度依次傳承禪法的有二十八位祖師，靈山法會上得釋迦牟尼心印的迦葉被推爲一祖，阿難是二祖，直至菩提達摩爲二十八祖[4]。菩提達摩是西天第二十八祖，同時又是東土初祖。菩提達摩後，依次相傳爲慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能，總稱爲「東土六祖」。宋代以來，禪宗通過編排歷代祖師的傳授關係，以表示祖師禪自佛祖釋迦以來，代代相承，法脈不絕，爲祖師禪的源遠流長製造了歷史根據，同時它的編排的虛擬性又爲祖師禪的形成演變增添了歷史迷霧。

菩提達摩既是從西方印度來中土傳播禪法的初祖，他從西方印度傳來的密意，即是禪的真消息、真精神。「祖師西來意」究竟是什麼？這個問話，成爲祖師禪開悟的機語，重要的公案。祖師禪認爲，禪的真髓是強調人人具有成佛的心，而自心及其覺悟成佛，是要個人親證，而不能以言詮來表示。所以，禪師們對於「如何是祖師西來意」的提問，通常是給以不著邊際的回答，以示「西來意」祇能意會，不能詮釋，從而啟發提問者轉向自我內心的體悟。

在仰山慧寂以祖師禪與如來禪對舉以前，馬祖道一的門下廬山歸宗寺智常禪師已將一味禪與五味禪相對揚，一味禪正是通向祖師禪的重要一環。史載：

師（智常）因小師大愚辭，師問：「什處去？」云：「諸方學五味禪去。」師云：「諸方有五味禪，我這裡有一味禪，爲什不學？」云：「如何是和尚一味禪？」師劈口便打，愚當下大悟，乃云：「嗄！我會也，我會也。」師急索云：「道！道！」愚擬開口，師又打，即時趁出。[5]

---

[1] 《五燈會元》卷十二《石霜楚圓禪師》，中華書局 1984 年版，第 703 頁

[2] 《大正藏》第 48 卷第 292 頁下。

[3] 《無門關》，《大正藏》第 48 卷第 293 頁下。

[4] 契嵩：《傳法正宗記》，《大正藏》第 51 卷第 716—744 頁。

[5] 《聯燈會要》卷四《廬山歸宗智常禪師》，《續藏經》第 1 輯第 2 編乙第 9 套第 3 冊第 250 頁。

這裡所說的「五味禪」是指前述宗密禪師在《禪源諸詮集都序》卷一中所歸納列舉的五種禪。智常禪師貶斥五味禪爲五味駁雜不純不淨的禪，高揚一味禪是純正無雜的最上乘的禪。智常禪師不讓小師大愚開口，開口便打，就是在暗示禪是不能言說的，這就是祖師禪的本質所在。

以上祖師禪禪師關於祖師禪意義的論述，概括起來要點是：①主張當下頓悟，凡提倡漸悟的，都不屬於祖師禪。②強調教外別傳，不立文字，主張經教、知解和言詮的，不是祖師禪。③提倡參透祖師關，斬斷一切思念活動，凡參禪時心路不絕者，不算祖師禪。④以心傳心，師資相承，凡不屬東土六祖系統和慧能一系的，不列入祖師禪。祖師禪的這些意義既是互相聯繫的，又是相對獨立的，如凡提倡漸悟的，都不屬於祖師禪，但又不等於凡主張頓悟的就都是祖師禪，衹有既主張當下頓悟，又強調不立文字，教外別傳的，纔是祖師禪。教外別傳，不立文字，是祖師禪最重要、最本質的核心規定，是祖師禪與其他禪相區別的主要標尺。

三、如來禪與祖師禪的禪法區別

如來禪與祖師禪是既有聯繫又有區別的兩種禪修形態，而祖師禪又是在如來禪的基礎上形成的，也主要是針對如來禪提出的。那麼，如來禪與祖師禪的主要區別點何在呢？根據祖師禪禪師的有關論說，並結合祖師禪的習禪表現可以看出，兩者的主要區別點大約有以下四個方面：

①藉教悟宗與教外別傳——宗旨不同。如來禪禪師重視從佛教經典出發理解佛學和禪。他們或奉《楞伽》，或尊《般若》，或誦《金剛》，主張用經教發明心地，衹是在構成信仰以後，纔不再憑藉言教。他們也主張「不離文字」，強調知解。如慧能是聽聞經義後「言下大悟」的。慧能也重視說法，其弟子還集錄《壇經》傳世。祖師禪則以「教外」自居，打出「教外別傳」的旗幟，以與「教內」依據經籍的諸教派相區別，也表示與禪宗內部藉教悟宗的宗旨不同。《佛果圓悟禪師碧岩錄》第十四則云：

禪家流，欲知佛性義，當觀時節因緣，謂之教外別傳，單傳心印，直指人心，見性成佛。[1]

在祖師禪看來，佛教的真髓，禪法的密意，不是任何經籍文字所能契合的，也不是任何教說所能表露的，衹能是直接地以心傳心的體驗方式來傳達。這種對語言文字的超越性才表現出真正的禪法和更高的理境。祖師禪認爲，以文字言說來傳達的佛學和禪法，是教內系統，以心傳心則是在教之外，是教外別傳。祖師禪的斗機鋒，打手勢，參話頭，乃至棒喝等奇詭動作，甚至呵佛罵祖等超常言行，就是表示以心傳心的種種不可言說的禪修形式和手段。

②真心體用與自心顯用——禪源差別。禪源即禪的本源，指眾生本來具有的真心、本性、佛性，這是最高主體性，是眾生成佛的根據。如來禪與祖師禪都認同眾生本來具有佛性，這一點是相同的，然而對佛性的體與用，或者說對真心、佛性作用的看法則不完全一致。如來禪強調真心的體與用的區別，強調真心的用是依恃真心本體的作用，據此而預設一超越的分解，通過分解以顯示超越的真心，顯示真心本體的作用。祖師禪不同，它把真心、佛性和自心、自性等同起來，以自心、自性表示眾生本來具有的超越的真心、佛性，全面地、充分地肯定自心、自性的意義和作用，認爲語默動靜，作惡造善，乃至全部貪、嗔、癡都是佛性的作用、表現。祖師禪強調作爲真心、佛性的自心、自性的當前的覺悟，排除顯示超越的真心、佛性的分解工夫。

③漸修頓悟與無修頓悟——方式歧異。自菩提達摩以來，如來禪並不排斥頓悟，而是主張通過漸修以達到頓悟的境界，爲此提倡坐禪、看心、看淨等漸修方式。祖師禪不講漸修，而主張無修，所謂無修就是順其自然，隨緣任運，無修而修，修而無修。史載：

王常侍一日訪師（臨濟義玄），同師於僧堂前看。乃問：「這一堂僧還看經麽？」師云：「不看經。」

[1] 《大正藏》第 48 卷第 154 頁下。

侍云：「還學禪麼？」師云：「不學禪。」侍云：「經又不看，禪又不學，畢竟作個什麼？」師云：「總教伊成佛作祖去。」[1]

這是在自心顯用、平常心是道的思想基礎上，進一步主張無事是貴人，提倡不看經，不坐禪，而在日常行事中隨時體悟禪的境界，提倡生活就是禪，無修即是修的平俗化的禪修模式。

④人格理想與藝術境界——境界的偏離。如來禪與祖師禪通過不同的禪悟方式而使個體生命意義飛躍，進入宗教境界、道德境界、哲學境界與藝術境界。如來禪與祖師禪都追求禪修成佛的境界，這點是相同的。然而如來禪更偏重於宗教道德的修持，慾望的排除，觀念的調整，人格的提陞；而祖師禪則把終極理想落實在現實生活中，強調現實生命就是佛性的體現，主張在現實活動中獲得情趣和美感、自得與滿足，在感性直觀中獲得一種特殊的審美愉悅體驗，從而在心靈的深處發揮、提陞出一種燦爛的意識境界。

以上是我們根據有關的資料對如來禪與祖師禪的區別所作的概括，而從禪宗發展史來看，由於對祖師禪的界定不夠明確，以致如來禪與祖師禪的區別，一直成爲一些禪師的一大困惑。《潭州溈山靈祐禪師語錄》在論及仰山慧寂勘定香嚴會祖師禪後，有這樣的附錄：

玄覺云：「且道，如來禪與祖師禪是分不分？」長慶稜云：「一時坐卻。」雲居錫徵云：「眾中商量，如來禪淺，祖師禪深。只如香嚴當時何不問如何是祖師禪，若置此一問，何處有也？」[2]

這裡把玄覺禪師和唐末五代長慶慧稜禪師以及宋代雲居清錫禪師的話組織在一起，表現出一種因難以區分如來禪與祖師禪而取消兩者分別的傾向。

迄至明末，臨濟宗漢月法藏禪師還關注如何抉擇如來禪與祖師禪，並就兩者的界說作了明確的區分：

祖師禪者，透十法界之外，不墮如來之數，故曰出格。如來禪者，起於九種法界，墮在十法界之頂，猶是格內。欲知格內格外之分，須在一事一物上分清十法界諸種之見，直到極頂方是如來地位，祖師禪又從佛頂上透出。[3]

法藏禪師以十法界爲格局，認爲祖師禪是超出十法界的極頂佛的界限，而如來禪則以如來佛爲目標，是在十法界之內。如來禪與祖師禪的區別就是「格內格外之分」。法藏禪師把祖師禪視爲在境界上超出或高於成佛的禪法，如此，在理論上必然帶來困難：佛教以佛爲覺悟者，爲十界之最上等，也即達到了最高境界者，而「從佛頂上透出」的「出格」，應是高於佛的更高境界了，在佛教看來，這種境界是不存在的。通常禪宗講超佛越祖是指超越佛與祖師的權威，顯露眾生自家本具的佛性，並不是說在成就的果位上超越佛，在達到的境界上高於佛。「出格」，是超越佛的境界，實際上也就游離於佛教之外了。此外，法藏還認爲，要達到格內格外之分，就必須在具體事物上分清十法界的不同知見、見解。法藏的這一看法和傳統的祖師禪反知見、反見解的主張也是不一致的。由此看來，法藏禪師對如來禪與祖師禪的區分，雖然簡要明快，但是並不符合以往禪宗祖師區分如來禪與祖師禪的主流界說。

當代太虛法師（1889—1947）在《中國佛學特質在禪》[4]一文中，把菩提達摩至五家的禪分爲三個發展階段和三種禪修形態：從菩提達摩到慧能的禪爲「悟心成佛禪」，慧能以後至五家禪宗之前爲「超佛祖師禪」，五家禪宗稱爲「越祖分燈禪」。從名稱的角度言，「悟心成佛禪」實即如來禪，而後兩種禪均可稱爲祖師禪，因爲祖師禪自然是「超佛」的，而「越祖分燈」也是祖師禪的分燈，並沒有越出祖師禪法的軌道。把太虛法師提出的三種禪法名稱歸結爲如來禪與祖師禪兩種也未嘗不可，這樣也許更爲簡要、明確。不過，從歷史的角度而言，太虛法師提出從菩提達摩至五家禪宗的禪法存在著三個階段，可以看出其間禪法的演變，又給人

[1] 《古尊宿語錄》卷四，中華書局 1994 年版，第 74 頁。
[2] 《大正藏》第 47 卷第 580 頁中。
[3] 《三峰藏和尚語錄》卷六，《禪宗全書》第 52 冊，台灣文殊文化有限公司印行，第 621 頁。
[4] 載於《現代佛教學術叢刊》第 2 冊《禪學論文集》，台灣大乘文化出版社 1976 年版，第 1—111 頁。

以重要的啟示。

四、如來禪與祖師禪的歷史界限

在禪宗學說史上，宗密禪師明確指出如來禪是禪法中最上乘禪，並認定從菩提達摩以下直至洪州宗均屬如來禪。仰山慧寂提出了祖師禪的概念，他實際上還把重漸悟的神秀一系列入如來禪。在唐武宗會昌五年（845）滅佛以後，一些禪師確把教外別傳、不立文字作爲祖師禪的根本特徵，從而更鮮明地表現了祖師禪與如來禪的區別。祖師禪禪師還有西天二十八祖、東土六祖說。由此，古代禪師通常認爲祖師禪傳承是指菩提達摩傳入禪法始，經慧能下及五家七宗，或是指慧能、馬祖一系的禪法。也有近代禪師依據如來藏清淨心的思想，把菩提達摩至慧能均歸屬於如來禪。

當代學者對如來禪與祖師禪的歷史界限的看法分歧也很大。除了認爲兩者等同不作區別的看法之外，重要的看法有：①菩提達摩以前所傳的禪，無論是小乘禪，還是大乘禪，都是如來禪，菩提達摩是禪宗的開山祖師，所傳的是直指心源、見性成佛的禪法，是有別於如來禪的祖師禪。②慧能以前所傳的是如來禪，慧能、馬祖一系開出直指本心、見性成佛的頓悟的禪法，是爲祖師禪。③洪州宗、石頭宗成立前是如來禪，提倡教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛的洪州宗、石頭宗是祖師禪。有的還認爲衹有禪宗五家纔是真正的祖師禪。還有的學者從廣義和狹義兩方面界說如來禪與祖師禪[1]，認爲廣義的如來禪包括印度佛教的禪法及其在中國的傳播，直至慧能南宗創立以前的禪法，狹義的如來禪則指神秀一系和宗密的禪法；廣義的祖師禪是指慧能一系的禪法，狹義的祖師禪則指慧能本人的禪法以及保持慧能禪法風格的禪法，這主要是指荷澤宗神會和大珠慧海的禪法。這些分歧看法，反映了區分如來禪與祖師禪的根據不同，也反映了對有關禪師禪法的認識差異。這些分歧的焦點集中在慧能禪法的歸屬問題上。牟宗三先生在《如來藏與祖師禪》一文中認爲，慧能是「將《般若經》與空宗之精神收於自心上來，轉成存在的實踐的『直指本心，見性成佛』之頓悟的祖師禪」，而神會則是「以如來藏真心繫統爲背景而來的如來禪」[2]。對於牟先生的這種看法，唐君毅先生則持有鮮明的疑義和異議[3]。

劃分如來禪與祖師禪的歷史界限，是一個十分複雜的問題。我們認爲，中國禪宗從如來禪到祖師禪是一個歷史演變的過程，其間並不存在絕對的界限，但如來禪與祖師禪在禪修的途徑、方式、方法以及風格上也確實存在著差別。如上所述，我們以爲應從古代禪師的論述和實踐中概括出區別點，這種區別點集中表現在是否主張在日常行事中隨時體現佛性與禪境，尤其是，是否標榜「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」的宗旨。就總體而言，凡是提倡這種宗旨的是祖師禪，而如來禪則是和這一宗旨不符合或基本上是不符合的。

應當指出的是，自菩提達摩始，禪門就已主張見性成佛了，他在《略辨大乘入道四行》中說，一切眾生都具有清淨的真心真性，衹是在現實生活中，這真心真性爲煩惱所蔽，不能顯了罷了。他教人徹底排除虛妄的煩惱，回歸本身自有的真心真性。菩提達摩提出了見性成佛的思想，但還沒有明確提出直指人心的說法。慧能則進了一步，他宣揚「悟人頓修，自識本心，自見本性」「一切萬法，盡在自身中，何不從於自心頓現真如本性」[4]。這種頓修、頓現的說法顯然已有「直指人心，見性成佛」的思想，也就是提倡單刀直入的頓教。同時，慧能雖也講「法以心傳心」，但又多次重複強調自己聞說《金剛經》，言下大悟，頓見真如本性，以

[1] 詳見董群：《祖師禪》，浙江人民出版社 1997 年版，第 6—17 頁。
[2] 見《現代佛教學術叢刊》第 52 冊《禪學思想與歷史》，台灣大乘文化出版社 1978 年版，第 96 頁。
[3] 《致張曼濤的信》，見同上書，第 111—112 頁。
[4] 敦煌本《壇經》，《中國佛教思想資料選編》第 2 卷第 4 冊，中華書局 1983 年版，第 9、15 頁。

此來開導門人[1]。慧能並不排斥經教，這與禪宗後來的「教外別傳，不立文字」的主張有所不同，而他的自識本心、自見本性的思想又與「教外別傳，不立文字」的主張相通。按照自識本心、自見本性思想的邏輯要求，成佛並不必依賴經論的權威，不必經過任何言說的分解方式，據此後來的禪宗五家最終形成「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」的禪修路線，至此祖師禪真正進入了成熟階段。

根據以上判別如來禪與祖師禪的標準，以及由如來禪發展爲祖師禪的歷史進程，我們認爲菩提達摩至溈仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼「五家」的禪法似可分爲三個階段：從菩提達摩至弘忍是如來禪，從慧能至禪宗五家形成前是由如來禪向祖師禪的過渡形態，五家的形成標誌著禪宗進入了祖師禪的歷史階段。

爲什麼說從慧能至五家形成前是由如來禪向祖師禪的過渡形態呢？這是因爲從慧能至五家形成前的禪法背景複雜，很難直接歸入如來禪或祖師禪的範疇。例如慧能，他的基本思想是性淨頓悟，或者說是真心自悟；在修禪上，他重視藉教悟宗，也不籠統地排斥讀經、念佛、禪定，這都是與如來禪相類似的。同時，慧能又主張自識本心，自見本性，頓悟成佛，還鼓吹「定慧等」，擴大了禪定的範圍，並有把「定」融入於「慧」的傾向，這又是與祖師禪相近的。從慧能至五家形成共有四、五代法系，其間是不斷演變的過程，也是祖師禪成分愈來愈多的過程。如黃檗希運明確說的：「祖師直指一切眾生本心本體，本來是佛，不假修成。」「祖師西來，唯傳心佛。直指汝等心，本來是佛。」[2]相比較而言，慧能較後繼者較多如來禪色彩，而他的法嗣如馬祖道一、百丈懷海、黃檗希運等則越來越富祖師禪的風格。至於有人把慧能說成是祖師禪，而把他的門下神會說成是如來禪，我們認爲是不恰當的。實際上，慧能的單刀直入、直了見性的頓教法門應是神會舉揚起來的，神會和慧能應同屬從如來禪向祖師禪的過渡階段，同是兼具如來禪和祖師禪兩種色彩的禪師。

一部禪宗史昭示人們：溈仰宗的問世，標誌著祖師禪的形成。此後祖師禪禪師更日益鮮明地高舉「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」的旗幟，不持戒，不誦經，不念佛，不坐禪，強調任其自然，自性自度，動輒揚眉瞬目，行棒行喝，甚至超宗越格，呵佛罵祖。在唐末、五代和北宋時代，祖師禪蔚然成風，一度成爲禪宗的主旋律，影響廣泛而深遠。直至明代文人在評論北宋時代親炙禪法的兩大著名詩人蘇東坡和黃庭堅的禪法時還說：「黃、蘇皆好禪，談者謂子瞻是大夫禪，魯直是祖師禪，蓋優黃而劣蘇也。[3]」子瞻和魯直分別是蘇東坡和黃庭堅的字。蘇氏主禪淨皆修，黃氏則嗣臨濟宗支派黃龍祖心禪師的禪法。從談者的評論可看出，明代文人認爲祖師禪高於大夫禪，在禪法上黃庭堅優於蘇東坡。

禪宗五家都以日常行事爲禪的生活，也主張不滯文字，離開言句，但是實踐這些主張的具體方法則是靈活多樣、各不相同的。如五代末期，在禪宗中影響極大的派系法眼宗，其創始人清涼文益就是重視經教，提倡認真看經的，他對《華嚴》很有研究，並以《華嚴》的理事圓融說爲中心來講禪。他既不凌空談禪，又不滯著於文字，對當時祖師禪的缺陷和叢林的時弊起了一種補救作用。後來，約在兩宋之際，從曹洞宗演化出的默照禪，提倡以打坐爲主的寂默靜照，並與從臨濟宗演化出來的看話禪相對峙，從此結束了祖師禪主導禪宗天下的歷史。

五、祖師禪提出的思想背景及其流傳的文化意義

祖師禪是中國佛教中唯一標榜「教外別傳」的流派，是佛教中國化的最突出的典型。祖師禪的提出具有深刻的思想文化背景，祖師禪的流傳具有重要的歷史文化意義。

祖師禪既是禪宗禪法的邏輯發展，也是中國固有文化影響的結果。中國禪宗吸取了印度佛教的真心真性

[1] 同上書，第 5、8、16 頁。
[2] 《黃檗希運斷際禪師宛陵錄》，《古尊宿語錄》上冊，中華書局 1994 年版，第 40—41 頁。
[3] 袁衷等錄《庭幃雜錄》卷下，見《叢書集成初編》〔〇九七五〕《鄭氏規範》，中華書局 1985 年版，第 11 頁。

思想，進一步把真心真性與自心自性等同起來，強調生心起念，一舉一動，善惡苦樂都是佛性的表現，突出了自心自性的作用與返歸自心自性的意義。這就勢必導向擺脫經教功能、排斥文字語言的禪修軌道。中國儒家傾向於人性本善，重視心性修養，道家也認爲人性自然，提倡返本歸源。儒道兩家也都偏重於直覺思維，重視在現實生活中提陞自我，實現理想。在這種文化背景下，具有中國固有文化素養的禪師們，就自覺不自覺地融合了中印兩國的相關思想，創造出祖師禪禪法。祖師禪是在佛教的框架內融入了中國的民族思維、民族性格、民族追求，呈現出強烈的主體思想和鮮明的世俗傾向，表現了異於印度佛教的重要特色。

自由批判和獨立判教是祖師禪形成的又一重要思想文化背景。佛教是開放的、創新的體系，內部不同派別的自由論爭，相互詰辯，不斷推動了佛教學說的新發展。祖師禪的提出就是與慧能一系批判神秀一系的漸悟法門直接相關的，也是與洪州宗一系批判神會、宗密的重知見的禪法直接相關的，沒有這種學術上的自由批判，也就沒有祖師禪的出現。獨立判教是中國佛教學者的一大優長，宗密禪師把佛教禪法判爲五類或五等，後來洪州宗一系禪師又把宗密所判的五類禪稱爲五味禪，把它貶斥爲五種雜交的禪法，而與一味清淨的禪相區別，其實一味禪實質上就是祖師禪。所以，在一定意義上說，祖師禪也是判教的結果。由自由批判和獨立判教而形成祖師禪的史實看，禪師的性格，一是具有反教條、反傳統、反權威的批判精神；二是在佛教修持上追求快速、純一，排拒緩慢、多雜，這就比較適應中國古代苦難深重的勞動者的需求，符合民眾的願望和民族的心理。從這一角度考察祖師禪的形成和流傳，對於瞭解中國民眾宗教信仰取向和民族心理結構，是有著重要意義的。

禪宗祖師地位的提高與民間祖先崇拜的影響，是祖師禪形成與流傳的又一重要因素。禪門講究傳承、嗣法，若沒有師承關係，沒有得到祖師印可證明，這樣的禪師是沒有地位的。從菩提達摩到弘忍的傳承是一代一位領袖，一位祖師衹能印可一位弟子。慧能廢除衣缽傳授制度後，是由祖師用一定的方式判定弟子是否得到正法，哪位弟子若獲得祖師的印證，也就被認爲得到了傳授。這種傳授制度，突出了祖師在傳承過程中的權威性，推動了祖師信仰的形成。祖師作爲佛法、禪門的代表，與佛已無實質的區別，祖師與佛祖平起平坐，互相轉位，也就成爲禪門平常的事了。祖先崇拜是中國固有的基本信仰與民間習俗，祖先崇拜影響了禪宗的祖師崇拜，如寺院設祖師堂，安置祖師遺像，以供拜瞻。又立祖師忌，規定在祖師忌日時，舉行法會，以示紀念。祖師的崇高地位、祖師信仰的流行和祖先崇拜的習俗，直接影響了祖師禪名稱的確立與祖師禪的流傳。從禪門視祖師與佛祖平等，甚至比佛祖更崇高的現象來看，其間反映出的中國禪宗的民族主體意識是強烈的，所透露出的民間信仰習俗是濃郁的。

「禪茶一味」綜述[1]

舒　曼[2]

「禪茶一味」是禪茶文化的一種表現形式，也是禪茶文化核心內容之一。以禪入茶抑或是以茶入禪爲載體的文化，發軔當自晉代，幾經浮沉從唐宋興盛至明清衰退，然而在近十年重又復興。其中況味有雅有俗。

從雅上論，茶自從成爲「飲品」之後，很快就成爲一種文化現象，從佛教傳入又「因緣具足」成了「和尚家事」。儘管二千多年曆經坎坷卻是延續不斷，至今在市場經濟社會有諸多人大有浮躁之心、名利之欲，社會有識之士認準了「禪茶一味」是清涼劑，青睞有加，所以這四個字被人大書特書。

從俗上論，也正因今日人心浮躁加上名利的驅使，一些商人也藉勢把「禪茶一味」這種文化現象拿來炒作，並且把「禪茶」概念植入商品賺錢。

生活離不開雅——琴棋書畫詩曲茶之「茶」，人之嚮往；也離不開俗——柴米油鹽醬醋茶之「茶」，人之必需。前者屬形而上，爲精神層面，意不在茶；後者屬形而下，爲物質層面，少涉文化。凡事能雅能俗、雅俗同興纔是茶文化發展之本！

一、「禪茶一味」的文化內涵

要解釋何爲「禪茶一味」，首先要簡單地釐清中國傳統文化中儒釋道主要思想對中國茶文化的影響。有人說：「茶文化和茶道的最高境界都以禪悟爲指歸」[3]。本文以爲此要義是指禪宗思想包涵著儒家和道家的思想（唐代六祖慧能引領佛教革命，是佛教中國化開始）。中國茶文化的核心是茶道，而茶道的精神特點主要由儒、釋、道三家精粹思想加以體現。所以說，中國茶文化，源頭在道家，核心爲儒家，發展在佛家。也就是說，中國茶文化是基於儒家的治世機緣，倚於佛家的淡泊情操，洋溢道家的浪漫理想，借品茶倡導清和、儉約、廉潔、求真和求美的高雅精神。

茶文化對其表現形式如下：

茶與道通，通在自然（道茶一味）：古文人常在戶外把煮水、溫盞、投茶、溫潤、沏泡、品飲、收具、潔器、復歸視爲一次與大自然親近融合的歷程，其實是把大自然恩賜靈茶作爲人和天地融合的一種體驗。「道法自然」與「天人合一」是道家思想的重要內容。這裡的自然有兩方面的意義：一是天地萬物，二是自然而然的人性。道家主要告知人們在天地萬物中獲得思想和藝術的啟迪，使人的思想在自然境界裡得到昇華。茶是「萬物含生」的一種生命體現，最後奉獻在人們的杯中。與茶打成一片，實際上也是完成道家「天地與我并生，萬物與我合一」的思想。唐代詩僧皎然有「一飲滌昏寐，情思朗爽滿天地；再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵；三飲便得道，何須苦心破煩惱……」尤以詩的最後，「孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此」之句，表明了佛家對道家對茶道思想肯定和崇尚。有「茶僊」之稱的唐代詩人盧仝，一生寫過許多詩，唯其一首《走筆謝孟諫議寄新茶》（後人又稱《七碗茶歌》）茶詩，卻在中國古代七千餘首茶詩中被視爲中國茶文化最經典之作，千古絕唱。「……一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨輕（清），六碗通僊靈。七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。」這七碗茶竟

---

[1] 本文選自《農業考古》2013 年第 5 期，第 221—230 頁。（引者注）

[2] 舒曼：上海浦東川沙人，《喫茶去》雜誌總編，著名茶文化專家。中國國際茶文化研究會常務理事、學術委員，國務院參事室華鼎國學研究會國茶委專家組成員，中國文化促進會萬裡茶道協作體專家組成員，河北省茶文化學會常務副會長，中國香文化研究會（香港）副會長。（引者注）

[3] 陳雲君：《檢點茶事》，《禪茶一味》，中國和平出版社 2005 年版。

然喝出了道家老莊思想中的逍遙、自在、灑脫的意境，詩人直至最後感懷出一句：「蓬萊山，在何處？」欲尋夢於蓬萊山的道家僊境。

茶與儒通，通在中庸（儒茶一味）：儒家認爲「致中和」（中庸之道的主要內涵），則天地萬物均能各得其所，達到和諧境界。「文質彬彬，然後君子」（語出《論語・雍也》），人的生理與心理，心理與倫理，內在與外在，個體與群體達到高度和諧統一，這不僅是古人追求的理想，今人亦是。

現代功夫茶具中有一種叫「公道杯」，把泡好的茶湯不直接入飲杯，而是先置入「公道杯」中，這樣讓每個人喝到的茶均是相同的味道，感興著相同的趣味。此時的茶味，無有高下之分，無有濃淡之分，無有輕重之分；而喝茶的人呢？無有貴賤之分，無有尊卑之分，無有高低之分。體現了遠離兩邊，住於中道，尊重差異的「中庸」思想，更體現了每個人在茶麵前的人人平等的思想觀念。而我們的奉茶程序呢，一般都是從左向右奉起，也體現了一種平等觀。

以茶禮仁，客來敬茶，是中國傳統文化的重要內容之一。禮儀作爲一種人類形式化了的行爲體現，禮制的產生與中華文明的形成有著直接的內在聯繫。儒家思想中「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」（《論語・顏淵》）乃是社會成員之間的交往規則。有人說，中國人的待客禮儀是通過茶來培養的，此言不虛。我們如果對中學生和大學生作一番調查，問：如果家裡有客人拜訪，見父母或自己要做的第一件事是什麼？99%的中學生和大學生都會異口同聲：「倒茶！」絕對不會有人說「倒酒」，或倒可樂、咖啡。這說明了什麼呢？說明以茶待客的禮制早已根深蒂固地烙在中國人的心裡。縱然是一杯白開水，也可體現「此時無茶勝有茶」或「無味之味，乃至味也」茶道最高境界。因爲主人的禮到了，情到了，待人禮儀之道也到了。

茶與佛通，通在和合（禪茶一味）：自佛教傳入中國後，慧能禪師把中國道、儒兩家的文化融入到印度佛教中，形成了適合中國國情的佛教——禪宗。主張「一切眾生，皆有佛性」，萬物皆是佛法、萬物皆可成佛的思想。而汲取山河之靈氣、沐浴天地之風華的茶，恰恰是萬物中的靈液。僧人飲茶的習俗是在唐代正式確立，最重要原因是茶性潔淨，予人悟道。所以，茶對於僧人來說，不僅僅是祛瞌睡和補充體內養分的功能。由於禪宗提倡「明心見性，直指人心」的頓悟觀，講究生活體驗與參禪密不可分，所以在唐朝產生了趙州「喫茶去」的公案。當時震動了整個南北禪林。

「禪茶一味」這四個字，是目前最「俗」（熟）也是最雅的一句話，它幾乎成了現今茶文化、茶道的一句口頭禪。中國的茶文化是以儒家精神爲基礎接受了禪宗文化，而禪宗文化又找到了最好的載體又接受了茶文化。「一茶一禪，兩種文化，有別有同，非一非異；一物一心，兩種法數，有相無相，不即不離；一啜一飲，甘露潤心，一酬一和，心心相印。[1]」

這兩種文化又是如何融合在一起的呢？也就是說「禪」和「茶」是如何演變成「一味」的呢？好，上面已經闡明茶文化與儒釋道的關係，那麼，就把中、日、韓三國茶事最熱的核心用語「茶禪一味」作爲切入點作一番尋根問祖。

爲了闡述方便，在談「茶禪一味」緣起之前，只想略述此四字的看法：茶禪一味——「茶和禪具有同一興味」[2]。當茶進入禪理，似乎變得玄奧，原本人們還認識的茶，自從被「禪」介入，人們突然對茶恭敬有加，茶開始變得崇高了。再因爲從宋朝「出口」日本，後又「進口」中國的四字「聖言」——「茶禪一味」，開始被人熟知。於是，高深莫測的四個字就成了好事者聚訟紛紜的「口頭禪」了！現在，就讓我們靜下心來面對這四個字，慢慢從玄奧中走出來，以禪的智慧來慢慢品味這四個字——禪茶學者陳雲君先生說：「茶禪一味簡單地說就是當人們在有心、用心飲茶時靜無所思，但在靜中，一時個人的人生況味都在空、有之中漸近

[1] 吳立民：《藥師茶供會儀軌》，《法門寺文化研究通訊》2003 年第 21 期。
[2] 陳宗懋：《中國茶葉大辭典》，中國輕工業出版社 2000 年版。

漸遠，漸遠漸近……茶是茶，禪是禪，因爲有心、用心，茶也是禪，禪也是茶。[1]」

如果這樣的解讀聽起來還是有些深奧，那麼，本文唯以分別拆解這「四」個字，然後再把這四個字變成合四爲「一」。

(一)禪茶一味之「禪」是什麼?

《壇經》有言：「內見自性不動，名爲禪。」「禪」是梵文，譯爲「靜慮」「思維修」之意，對今天的人理解起來有些費解，因爲「禪」很抽像，禪無處不在，行住坐臥皆可禪，但禪不可言傳，只可意會，要靠自己來體悟或感悟，而且每個人的答案也不盡相同。即便如此，本文還是有一種基本的解釋：即通過禪定或靜坐調節身心，使之適悅，或是超越狹隘的自我的修習方法。

「禪」的概念很廣，在中國佛教禪史上曾有諸禪產生，但給學人參禪帶來不便而終究由諸禪回歸到「一味禪」。圭峰宗密禪師曾對禪的判攝爲由低至高的「五味禪」，即外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、最上乘禪（如來禪，或如來清淨禪），圭峰宗密把如來禪（最上乘禪）稱爲「一行三昧」或「真如三昧」，視爲達摩西來東土所傳授的禪法[2]。而在《楞伽經》（四卷本）裡則有四禪之分，即愚夫所行禪、觀察義禪、攀緣如禪和如來禪。四禪之中同樣是以成就如來境地的「如來禪」。無論是「五味禪」，還是「四種禪」，最終還是融合變爲「一味禪」。

在禪宗史上還曾有祖師禪、如來禪，南宗禪、北宗禪和超越佛祖的分燈禪之說，幾種提法不過是禪師們應機的不同開示而已，無論是即心即佛的祖師禪，還是非心非佛的分燈禪，雖有異有同，但都提倡佛性人性化，講究無心爲修，平常心爲修，無事爲修，都可使人開悟。

禪門公案載：有僧辭別廬山歸宗智常禪師。歸宗問：要去何處？僧答：到各地叢林學五味禪。歸宗問：各地叢林有五味禪，而我這裡衹有一味禪。僧問：何爲一味禪？歸宗即打僧。僧人忙說：我明白了，我明白了。歸宗呵斥：你說！你說！僧剛欲開口，歸宗又打。僧人後來又到黃檗希運門下參學，把這一經過告知黃檗希運禪師，黃檗上堂後就說，馬祖道一禪師門下出了八十四位弟子，衹有歸宗智常學到了真本事。不難看出，黃檗希運對一味禪推崇有加，他認爲：一味禪「從上祖師唯傳一心，更無二法，指心是佛，頓超等、妙二覺之表，決定不流至第二念，始似入我宗門。」（《黃檗斷際禪師宛陵錄》，《古尊宿語錄》卷三）

對禪的解讀還可以更進一步，趙朴初有言：「禪是一面鏡子，它可以照明人的心境，禪是一盞燈，它可以指引人的心路。禪不完全是生活，但禪裡有生活，生活中有禪。」

凡是種種，歷代高僧大德對「禪」都有種種說法，最終目的將「禪」導入人間化、生活化、大眾化。但無論是人間化、生活化，還是大眾化，都需要大眾都能接受和都能認知的一個載體介入，於是，茶就成了僧人的首選。因爲，茶不僅是僧人生活的必需品，而且還是大眾生活的必需品，與中國人生活最爲密切。選擇茶將禪法落實於生活中，應該說是最好的禪修方式之一，其意義誠如中國佛協副會長淨慧大德所言：「將信仰落實於生活，將修行落實於當下，將佛法融化於世間，將個人融化於大眾。」譬如，日本茶道就是典型式爲在家居士提供以生活入禪的方便之門。

(二)禪茶一味之「茶」是什麼?

對於禪茶一味之「茶」的理解，如果從禪宗理念來解讀，實際上是與茶無關。此茶非彼茶，不是大眾概

[1] 陳雲君：《檢點茶事》，《禪茶一味》，中國和平出版社 2005 年版。
[2] 董群：《祖師禪》，浙江人民出版社 1997 年版。

念上的茶，特指「菩提之茶」。現代高僧淨慧老和尚已然站在禪宗思想的角度對此「茶」作了重要開示，它既是「根植菩提種，葉抽智慧芽」的慈悲茶，也是「甌注曹溪水，薪燒鷲嶺椏。虛空爲玉盞，雲水是生涯。著意嘗來淡，隨緣得處佳。正清和雅氣，喜捨慈悲花。上供諸佛祖，平施百姓家。人人親受用，處處絕沉渣。林下清和滿，塵中敬寂誇。……」的實相無相、心印妙傳的非茶之「茶」。明代徐柳在其《天心禪茶疏》說：「法是茶，茶是法」，會得此要，方可煎煮得「轉八識眾生即成正覺」之茶。

但畢竟「禪茶一味」之中還有一個「茶」字，那麼，就讓本文以「茶」來說茶吧。毋庸置疑，中國是世界茶樹的原產地，受本文主旨所限，有關對植物學研究方面，茶樹所屬的被子植物門，起源於距今一億年以前的晚白堊紀，而其中的山茶目植物，約產生在六千萬年以前等等內容予以略去。

人類發現茶和利用茶樹，最早是采自野生，是爲藥用。按照《神農本草經》中的記載來推算，中國人在利用茶方面已經有五六千年的歷史。一個很有趣的現象是，中國五千年的茶文化一直是伴隨中國五千年的文明史一同走來，這是事實。無形中也增加了茶文化在中國傳統文化中的加分因素，使之當今茶文化大興。

關於茶樹的品種、命名、分類，以及茶樹的形態特徵，非本文題旨所要，不談。單就對一個從茶樹上摘下「茶」的物態理解，它僅僅就是一片含有茶氨酸的「葉子」，是製作飲料的原料。但恰恰是這片「葉子」，因有了五千年文化的附加值，使得它已經超越了「物態」和「制度」文化，落在了「心態」和「行爲」文化這一核心價值上面，繼而又回歸到東方文化最大的哲學命題上面：「道」。

怎樣理解？重點在於禪茶文化在「雅志」的功能上，通過「自心」抵達茶之「六心」——茶可清心，茶可靜心，茶可淨心，茶可敬心，茶可安心，茶可明心。而禪呢？亦然！大乘佛教普施「無緣大慈，同體大悲」之心，因爲有心，一切眾生皆有佛性。因爲有心，禪茶便成一味了。

㈢禪茶一味之「一」是什麼?

此處之「一」，不可作一、二、三數字解，「一」是一種心境。從「禪茶一味」的字面上解讀此「一」，則可以理解爲：首先是茶、禪、味打成一片的「一」；其次是茶、禪和飲茶之人皆化爲「一」；其三是茶與禪具有同「一」興味（也可以理解成一樣的味道），就飲茶人個體而言，此時茶禪如一。但從哲理上理解此「一」，這個「一」則是對人之心境的一種解讀，這個「一」是與自性相應而悟，是對「味」之感受。從另外層面講，此「一」是爲「道」，是萬法歸「一」之本。一是一念，一念悟，眾生是佛。一念不悟，佛是眾生；一是性，「若識自心見性，皆成佛道」（《壇經》）。在禪茶一體中強調「一」的本體和本性，強調自心和自性。「一味」也好，「一體」也罷，都與禪宗主張心體無滯、來去自由，自性本來不二論有關。回想歸宗智常所謂的「一味禪」，則是截斷語言的意路，隔絕思維情解的路數，是一種超越。禪宗歷來提倡迷執與覺悟不二，無明與智慧不二，真如與萬法不二。從禪宗《信心銘》中也可看到堅守不二法門重要性：真如與法界不二，一念與萬年不二，十方世界與眼前之境不二，有與無不二，一和一切不二，如此等等。即不二，惟剩一。也正因此，禪宗以平等不二之心，強調禪的主體性精神，強調「一性圓通一切性，一法遍含一切法」，「一切水月一月攝」等等。如此，也就可以理解禪與茶的不二性，唯有「一味」「一法」或「一體」，方能到達此心唯一的終極所在，想想智者悟禪，清茶一杯。極是！

「禪茶一味」之「一」，當今還有一種解讀：本無所指，茶道中無茶卻有「茶」，此爲「純一」，而對茶湯中的色香味形以及與之感動的韻味，在茶道演示中無跡可尋。有學者表明最能表達日本茶道「純一」性的就是「一期一會」至要所在[1]。

[1] 陳雲君：《檢點茶事》，《禪茶一味》，中國和平出版社 2005 年版。

日本江戶末期大名茶人井伊直弼說：「茶會謂一期一會，主客雖屢次相見，而今日之相見一去不返，爲一世一度之會。」如此茶會，衹有「一」而絕無「二」，衹有「一」而絕無再見。「一期一會」，此次「一」見，僅此「一」次，此心「一」生，「一」次爲終。

話雖如此，主客之間還是要相見，但主客再訪之時，絕無相一場景、相一人員、相一服飾、相一茶湯、相一茶器、相一意境。所謂「當下」，在此地此刻此時中，希望參加茶會之人皆以「一生僅此一次」之「一」之「心」來把握當下，禪喜當下。

這是禪茶一味中的「一」的極致。實際上，這種「一期一會」模式，早在中國古代禪門僧眾禪修就已有此雛形，《慧可傳》《續高僧傳》（卷十六）記載道宣禪師語：「一衣、一缽、一座、一食，以可常舉，兼奉頭陀。」說明了這種「一衣、一缽、一座、一食」的「一」次爲終的禪修活動在中國古已有之。

㈣禪茶一味之「味」是什麼?

從「味」的字面解讀：滋味也。但禪茶一味之「味」與酸、甜、苦、辣、香等滋味無關，與味覺、味蕾、味感、趣味以及佛教六塵之一的「味塵」也無關。這個「味」則是在個體體悟中所得到的興味、意味，是一種「直心是道」的意境，是一種從「苦」中而得到一種「道」理，是自心在茶在禪契入後得到一種身心愉悅、輕安寂靜之妙味，或者說是一種內心洗劫後抵達清純且妄念不起的法悅。

從整體上說，茶、禪、飲茶之人皆化爲一；從飲茶人個體而言，此時茶禪合一，而每一個人對「味」之感悟則各有不同！此「味」實在難以說出，衹有自己知道。正如禪宗所言：如人飲水，冷暖自知。

從禪理進一步理解此味：「茶禪一味」四字皆無所指，在裊裊的茶煙之中營造了一個純粹參悟的「味」——意境，這種說不出的意境，恰恰就是「昧」之意，說不出，也不可說，衹有靠自心會，靠體悟。茶「味」禪「味」，茶禪互參，最終水乳交融，融合一「味」。我們如果能看到茶的本性，就能從茶中看到大光明，看到自然本性，就能得到輕安寂靜的妙味，這種妙味，即禪樂與法悅。

這種妙味，正如日本茶道開山鼻祖村田珠光之師一休純宗所言的「一味清靜，法喜常悅」。即以禪悅爲味。《維摩詰經》說：「雖復飲食，而樂禪悅之味。」此味尚可作爲禪茶一味之「味」也。

當禪門主張心無滯礙地放下一切時，就連心性一起放下，此時的禪茶一味之「味」自然也不例外，心底的歡喜往往也不可貪，如因貪其「味」而落入「味」的「圈套」，那就會走向心底的束縛。禪宗強調「離四句，絕百非」，甚至認爲四句和百非也是必須超越的，就是講佛教境界內的限制性和境界外的超越性。《大乘無生方便門》曰：「貪著禪味，墮二乘。」「二乘」即小乘，與大乘對應。佛門是指「聲聞乘」和「緣覺乘」兩種不同修爲之人，大乘佛教往往將聲聞乘和緣覺乘統統視爲「小乘」。而大乘家往往被指歸在有著高境界的範疇。較之「二乘」，唯有放下一切之人（包括「味」也放下），可以開啟智慧而普度眾生，得到正味抑或是正心。此「味」直指人心！

二、禪茶一味要義

有禪門公案——有僧問：「請師直示西來意。」馬祖道一說：「我今日無心情，汝去西堂問取智藏。」僧到西堂問，西堂以手指云：「我今日頭痛，不能爲汝說得，汝去問海兄。」僧去問懷海禪師，懷海云：「到我這裡卻不會。」（《大鑒下二世》，《古尊宿語錄》卷一）有僧問禪，要麼被法師藉故推託，要麼說不會，均說明了「禪不可說」，這種推託法還算是「客氣」的，不然就遭遇一頓打。

「禪茶一味」是禪宗提倡與萬物融爲一體具有代表性的法語，意指「直心是道的道理」或「明心見性、

頓悟成佛」的禪法宗旨。唯以心如虛空，心頭一切障礙和壁壘在當下消融瓦解。將「禪茶一味」佛法的真諦融化到自己的生命之中，纔是其真正要義，這就是「禪茶一味」的智慧所在。隨著禪理的發展，在禪境中進一步把審美情感和禪悟之境結合起來，禪悅被抬升到本體的地位，於是，禪茶一味的美學精神也就形成了，這種美體現在茶美、水美、禪美、境美融爲一體，體現爲和諧、自然、空靈、蒼涼等諸多方面。

禪心也罷，茶性也罷，天天在我們的生活裡，無處不在，所謂「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」，我們何曾缺少茶，又何曾離開禪？

禪是一種境界。「禪茶一味」之「禪」也是一種心悟，「茶」是物質的靈芽，「一味」就是心與茶、心與心的相通。但在「『無文字之禪，在面對受眾時必以語言文字爲初步』這樣的意義中，以茶爲載體來行禪之道——茶是什麼？禪是什麼？而一是什麼？味又是什麼？[1]」什麼也說不出，一切皆白。

禪不可說，只好用茶來表達。至此，如果再說「茶禪一味」是什麼？衹能就是「茶與禪具有同一興味」了。

嚴格地講，「禪茶一味」完全是禪門參禪悟道之事，的確與日常生活中茶關係甚少，但是，茶在「和尚家風」中是不可或缺的，從古至今，僧人生活實乃無茶不可。所以，禪師們論禪涉及的茶事，在茶人眼裡則以此抬高茶身價。如此，各地市場出現的所謂禪茶以及對於「禪茶一味」誤讀現象是有其淵源的。

「禪茶一味」這個概念，從表面上看就是禪和茶共同點的結合，所以才有「茶味禪味，味味一味」之說，與「儒茶一味」「道茶一味」「書茶一味」抑或茶和別的事物結合沒有什麼區別，但深想一層，衹有當茶和禪結合時才能有「儒、釋、道」三教合一的思想精華體現，才能真實地反映中華文化的核心思想，才能使茶泡出更富哲理性的滋味來，真正符合儒家主正氣、道家主清氣、佛家主和氣、茶家主雅氣的禪茶文化中心思想。從歷史背景來看，佛教雖由印度而來，但到了中國進行了重大改革，吸收和融合了中國道、儒二家的文化思想，形成了中國化的佛教，同時也對日、韓兩國文化產生了重大影響。中國茶文化中的「廉、美、和、敬」，或「理、敬、清、融」，或「和、儉、靜、潔」，或「美、健、性、論」等一系列思想體系，以及日本茶道中的「和、敬、清、寂」和韓國茶禮中「清、敬、和、樂」「和、敬、儉、真」等思想，其產生的背景，都和中國儒釋道文化相關聯。由於有了佛家禪文化的滲透，才有了「禪茶一味」的思想以及今天的禪茶文化精神和功能。然而，禪的智慧和茶的思想真能使人由一杯茶抑或是由禪思而解脫束縛，進入到禪化中來，擺脫理性邏輯思維分析世界之後，極大限度地發揮自身感悟——拿起茶杯，放下一切，這就是「禪茶一味」千古度人的不二法門。如「會得此意，方能說茶禪一味，禪茶一味。略言之：茶禪一味，當以喫茶品味禪意，由禪意體會平常，於平常證得清淨；禪茶一味，當以禪意演練茶藝，由茶藝晉陞茶道，於茶道證悟禪道。[2]」

珍惜「禪茶一味」禪門法語，珍惜「人身難得，佛法難聞」禪門祖訓，有了禪的能源注入，有了佛祖的力量加持，把「禪茶一味」落在生活實處，就會突破一切障礙，衝出自我設計的牢籠，心靈像飛翔之鳥自由翱翔在蔚藍的天空。

三、「禪茶一味」的文化脈絡

當我們打開中國茶文化歷史的「時光隧道」，尋找中國禪茶文化淵源，觸摸中國茶禪文化之文脈，體味「茶禪一味」禪林法語的奧妙，追溯中國茶禪文化兩千餘年的輝煌歷史時，我們在《晉書・藝術傳》「飲茶篇」中發現，佛教僧眾坐禪飲茶的文字記載可追溯到晉代：敦煌人單道開在後趙都城鄴城（今河北臨漳）昭德寺修行，除「日服鎮守藥」外，「時復飲茶蘇一二升而已」。僧人單道開以茶禪修之先例，開啟了僧人把

[1] 陳雲君：《檢點茶事》，《禪茶一味》，中國和平出版社 2005 年版。
[2] 樓宇烈：《中國禪學雜誌》2005 年第 3 期。

茶（荼蘇）和禪相合的大門。

而在東晉時期，廬山東林寺有「虎溪三笑」公案，世人給予「虎溪聚三人三人三笑話，蓮花開一葉一葉一如來」（東林寺三笑堂聯語）的高度評價。當時有道家代表人物陸修靜，儒家代表人物陶淵明，佛家代表人物慧遠法師，這三位被公認的大師級人物，雅集東林寺品茗論禪、說道、弘儒，完成了一次儒釋道三教人物在東林寺的以茶聚會。慧遠法師雖是佛門淨土宗創始人，但一聲「阿彌陀佛」的佛號早已在禪宗界流頌，禪淨雙修信徒已彼此不分你我，大家都崇尚阿彌陀佛的西方極樂世界，此時的禪茶（佛茶）在淨土文化「微、妙、香、潔」思想中，已然與淨土宗「澄淨、清冷、甘美、安和、輕軟、潤澤、除飢渴、長養善根」的八功德水融爲一體。至今在東林寺文物處展示在東林寺內出土的東晉青釉瓷茶盞，說明東晉時期廬山雲霧茶與佛門的淵源；還有像東晉時有懷信法師飲茶悟道因緣，但有學者提出懷信非東晉人，乃唐代中晚期僧人，其《釋門自鏡錄》與茶無關[1]。故本文不作詳盡介紹。

唐代封演所著《封氏聞見記・飲茶篇》，成爲僧人以茶禪修最具史料價值的歷史篇章，受到中國茶文化、茶學專家的高度重視。封文記載：「開元中，泰山靈岩寺有降魔師大興禪教，學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶。人自懷挾，到處煮飲。從此轉相倣傚，逐成風俗。」根據封演描述，唐開元年間中泰山降魔大師大興禪宗，規定坐禪時不能打瞌睡；而且「又不夕食」（過午不食），不能吃晚飯，餓了「皆許飲茶」，靠飲茶去瞌睡和補充體內營養。而恰恰是這種以茶禪修方式，由此興起了寺院的飲茶之風，並直接推動了大唐茶文化的發展。自此以後，茶事活動堂而皇之地走進山門。

中唐時期，繼降魔大師認可僧人飲茶成爲修持內容之後，高僧百丈懷海禪師（720—814）將飲茶列入佛門清規。身爲禪宗南嶽懷讓一系的傳人的懷海，他實行僧人農禪制度，提出「一日不作，一日不食」口號。《百丈清規》對於禪茶文化的貢獻是將僧人植茶、制茶納入農禪內容，將僧人飲茶納入寺院茶禮，使僧人飲茶之禮成了佛門常態化和制度化，較降魔大師又進了一步，現行的《敕修百丈清規》是元德輝禪師根據唐宋諸家清規，依托百丈之名而修訂。正因懷海禪師這一貢獻，使茶事活動真正從制度上成爲與禪宗教義相關的行爲。

《百丈清規・法器章》載：寺廟除了有「法鼓」之外，還設有「茶鼓」。茶鼓的打法爲「茶鼓長擊一通」。有些寺廟還設有專用茶室叫「茶寮」。除了便於僧人飲茶之外，還是待客的場所。明人許次紓《茶疏・茶所》云：小齋之外，別置茶寮。……寮前置一幾，以頓茶注茶盂，爲臨時供具。一般茶寮派一二僧負責，稱寮主、副寮，也有叫茶頭或茶僧的。嗜茶的僧人一般叫茶僧，茶僧不是職務，僅言其嗜茶之切。寺院重要茶事活動一般都在茶寮內舉行，如茶湯會等。

僧人飲茶成爲制度並被納入法律強制施行是在元代。元代皇帝命令和尚們重新編刊《百丈清規》，徧行天下叢林。明洪武十五年（1382）太祖皇帝「聖旨榜例」，「諸山僧人不入清規者，以法繩之」。《清規》對於佛門茶禮的發展和鞏固起到決定性作用。

茶文化史上一次大飛躍發端於從諗禪師（778—863），人稱他爲「趙州古佛」。他常與四方來學者道以「喫茶去」，因而形成一樁禪門「公案」，成爲中國歷史上著名茶文化典故。有關該公案，《古尊宿語錄》《指月錄》《五燈會元》等都有記載，本文不再詳盡說明。

從諗禪師這三聲頗有回味的「喫茶去！」被世人看成是「趙州禪關」，因茶能清心、滌心，易於進入禪的明心見性真實境界，見到自己的本來面目，故對中國禪宗茶道的形成產生了重大的影響。「『趙州禪茶』提陞了佛教茶文化乃至中華茶文化的文化內涵，趙州禪茶的出現是『禪茶一味』肇始的標誌，是禪茶文化形成的標誌，同時也標誌著佛教『禪宗茶道』的正式形成，也爲中國茶道的形成奠定了基礎。[2]」因而「喫茶去」

[1] 丁以壽：懷信《釋門自鏡錄》茶事辨，《農業考古》2010 年第 2 期。
[2] 丁文：《談佛教茶史的三件大事兼論趙州禪茶的特殊貢獻》，《禪茶一味》，中國和平出版社 2005 年版。

作爲禪的「悟道」方式，構成了「茶禪一味」的至高智慧境界。

「喫茶去」作爲佛門直指人心的開示，度化多少迷人，贏得了歷代高僧的讚歎！「畢竟是趙州的一句『喫茶去』，爲後世參禪悟道開了不二法門。東鄰日本接過了趙州的接力棒，跑向了『禪茶一味』之途！[1]」最終形成了「日本茶道」。

唐代後，禪書中關於禪茶的記載諸多，尤其是在歷代法師的語錄裡時有出現。但不足以引起世人關注，如，陸羽《茶經・七之事》記載的武康小山寺釋法瑤「飯所飲茶」，八公山沙門曇濟設茶奉敬劉宋皇子等等。

四、「禪茶一味」四字真言緣起說

「禪茶一味」四字緣起之說究在何處？已無法考證。目前在中國有兩種說法：一是在《中國茶葉大辭典》中，在對「茶禪一味」這一佛教語匯由來的註解中關於「原系宋代克勤禪師（1063—1135）書贈參學日本弟子的四字真訣」之源出作一說明。出自圓悟克勤的——茶禪一味「這一禪林法語，與『喫茶去』的佛家機鋒語有著內在的聯繫。」二是在《俗語佛源》（海人民出版社，1993）一書中對「禪茶一味」釋義爲語出《日本禪師錄》。然而，該書通篇卻沒有「禪茶一味」四個字，衹有善會禪師與茶之事。本文在此有必要說明，關於夾山善會和尚與師問答中有「猿抱子歸清嶂嶺，鳥銜花落碧岩泉」句中有「碧岩」二字，聯想到圓悟克勤有《碧岩錄》宗門一書，於是就非常牽強附會地把夾山和尚與圓悟克勤的「禪茶一味」聯繫在一起（實際上善會和尚與此毫無關係），這是題外話，打住！《俗語佛源》介紹說：「日本山上宗二之茶書《山上宗二記》曰：『茶道是從禪宗而來，同時以禪宗爲依歸。』澤庵宗影《茶禪同一味》曰：『茶意即禪意，捨禪意即無茶意，亦即不知茶味。』『禪茶一味』即源於這種獨特的茶文化。」書中這段話仍無表述清楚「茶禪一味」來源。

在中日兩國文獻中均無「禪茶一味」出處，也無「禪茶一味」的墨跡相傳佐證，那麼，這「禪茶一味」四個字究竟從何而來？究竟珠光從一休處接受圓悟克勤墨跡有沒有「禪茶一味」字樣，或是否受到克勤禪師的影響，傳說畢竟代表不了事實，學術界爭議至今，中日學者仍無法考證其出處所在。但有一點可以肯定，圓悟克勤參趙州「喫茶去」公案卻是不爭的事實。爲了行文方便，本文暫且認同「圓悟克勤墨跡論」傳說，如是，本文認爲「茶禪一味」之訣其源頭實際上是由禪門「一味論」和趙州「喫茶去」公案而來。法演禪師門下有佛果克勤（圓悟克勤）、佛鑒慧勤、佛眼清遠三位高足，世稱「三佛」。他們和河北臨濟祖庭有著密切關係，深受「喫茶去」公案的影響，對趙州茶可謂頂禮膜拜，他們同時活躍於北宋末年，皆爲一方化主，舉揚臨濟宗下楊歧宗風接引學人，各有對趙州喫茶去禪機的論斷和體會（佛鑒慧勤、佛眼清遠以「喫茶去」論禪省略不談）。尤以圓悟克勤禪師卻以趙州機鋒爲參究。圓悟克勤禪師在其「語錄」中大都貫穿了趙州「喫茶去」思想。如：——上堂雲，行棒行喝，拽石搬土。象骨輥毬，禾山打鼓。溈嶺牧牛，玄沙見虎。喫茶趙州，面壁魯祖。爭似老雲門，臘月二十五。參。……等等，等等。

在其所著《碧岩錄》十卷一百則文字中，涉及顯示「趙州」和「喫茶去」字樣的地方達一百處之多。限於篇幅，本文不一一列舉。應該說，在所有禪宗典籍中，《碧岩錄》是涉及趙州公案最多的一部書。

克勤的禪法是以趙州常引《信心銘》「至道無難，唯嫌揀擇」爲上，以趙州「平常心是道」爲載體，把趙州茶和趙州禪這兩種有別有同、有相無相、不即不離禪趣作爲甘露潤心的法門，繼而參悟禪與茶「一切即一」的「一味禪」，認識茶和禪的一體性，道出茶和禪乃一味「自心是佛」的感悟。也正是克勤的這種感悟，把「茶禪一味」四個字傳到了日本，影響和滲透到了後世形成的日本茶道的理念之中。這四個字，猶如趙州

[1] 陳雲君：《兼論「喫茶去」與「禪茶一味」》，《農業考古・中國茶文化專號》2001 年第 4 期。

「若是第一句，與佛祖爲師」（《趙州禪師語錄》）的宗門意旨，簡單、乾脆而沒有落入言詮之中，使人當下覺悟。

值得一提的是，在圓悟克勤把「禪茶一味」傳送日本以後，尚有宋代詩人陳知柔在其描寫天台山風景《題石橋》一詩中點出「我來不作聲聞想，聊試茶甌一味禪」的「禪茶一味」意境。而在中國元代時期，日本高僧義堂周信禪師也有「百丈當處曾卷席，趙州一味只行茶」的類似於「禪茶一味」相同意涵的詩作。

俱往矣，今天的禪茶文化在中國茶文化中佔其地位頗高。佛門之事，不便妄語，但畢竟是趙州柏林禪寺因了千年前的公案，又遇著當代高僧駐錫，特別是淨慧老和尚提出了中國禪茶文化的四大精神和四大功能，確實滋養了無數眾生。

五、究竟是「禪茶一味」還是「茶禪一味」？

有學者提出「禪茶一味」與「茶禪一味」是有區別的[1]，甚至還解讀出兩種意思來。其實，「禪茶一味」之說與「茶禪一味」之解均是一回事，兩者沒有差異，沒有分別，無需執著於究是「茶」在前，還是「禪」在前。正所謂茶心與佛心，何異又何殊？如果有分別，衹是兩者意同而叫法不同。對它的註解應該都是「具有同一興味」。這樣的「興味」，不可把「茶」和「禪」分爲和確定究竟誰是從屬關係。

如果從佛教（尤其是禪宗一脈）背景講，佛教對推動茶文化的發展產生舉足輕重的作用，有著特殊的貢獻，講成「禪茶一味」，這是無可厚非的；如果從中國茶文化五千年的大背景來論之，「禪」衹是在融儒釋道三教文化中佛教文化的其中一支——禪文化，講成「茶禪一味」，也是無可非議的。若非要分出兩者的前後關係，也衹能說這是禪者和茶者對兩個層面上的不同叫法和區別，所謂「名雖有二，體本同一」。但也有學者在對待「禪茶文化」和「茶禪文化」的說法上，主張採用統一「茶禪文化」叫法[2]，本文以爲實在沒有這個必要（如同大陸叫「熊貓」，台灣叫「貓熊」，所指東西是一致性的）。目前在中國佛教界，對「禪茶一味」之說，叫「禪茶一味」者有之，叫「茶禪一味」者更有之。已故中國佛教協會會長趙朴初先生就喜歡叫「茶禪一味」，並以此題字，常見於各廟堂間。

實際上，「禪茶一味」論，猶如禪門「定慧一體」論。禪宗以爲，「以定慧爲本，定慧一體，不是二；定是慧體，慧是定用」。「定慧猶如何等？猶如燈光。有燈即光，無燈即暗；燈是光之體，光是燈之用。名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。」（《壇經》）以此推論禪和茶爲一體（一味），即茶之時禪在茶，即禪之時茶在禪，會得此意，即是禪茶等學也。如此，內外一種，禪與茶抑或是茶與禪即等。禪茶與一味抑或是茶禪與一味，並不表示禪和茶兩者完全是同一之物，它衹是表示茶和禪的統一性，表示兩者相互滲透，相互依存。禪和茶的關係是體用關係，體用一如。爲了說明體用關係，六祖慧能以燈和光的關係加以形容，實則也從另一層意義上說明禪與茶的體用關係。同時慧能對這種體用關係不能以先後來理解發出警告：「學道之人莫作意，莫言先定發慧，先慧發定，定慧各別。」（《壇經》）禪又何嘗離於茶，茶又何嘗離於禪呢？

既然禪和茶在此時此刻，在你的心中兩者本來不二，自是「一味」，已經是「同一興味」了，還有必要去區分「茶」和「禪」誰先誰後的問題嗎？類似這樣的問題，長慶慧棱禪師曾告誡說：「一時坐卻。」兩者都不得有執著。禪沒有先後或對比問題，禪是不落入任何對比性的情境，所以，我們沒有必要被禪、茶的先後問題牽引著走，所謂「禪既是茶，茶亦是禪」說得極是。「茶禪一味」已是一法，如果非要「於一法中而生二見」，那就是在「茶禪一味」之法中非要生出兩種知見，實在是不合大乘之教。禪宗說法，自古不被其文字所束縛，也不可執著於文字。因爲有心，茶可以是禪，禪也可以是茶。沒有對與錯，沒有先與後。

---

[1] 竺濟法：《茶禪：源於佛門超越佛門》，《茶博覽》雜誌 2010 年第 5 期；《「百丈清規」集佛門茶事大成》，《中國茶葉雜誌》2011 年第 9 期。
[2] 丁以壽：《關於茶禪文化概念的思考》，《茶禪東傳寧波緣》，中國農業出版社 2011 年版。

究是「禪」在先，還是「茶」在先？一起截斷，一起拋卻，不可著「相」。

六、「禪茶一味」的社會功能

總而言之，說「禪茶」，道「一味」，關鍵在於能把茶與禪研製成一味「清涼劑」，爲今天煩熱世界裡的人們消火氣。

「禪茶一味」這四個字，是最簡單、最通俗的語言，但它卻催生出中國禪茶文化中的一朵奇葩，而且，無論禪味還是茶味正在不斷地散發，內涵在不斷地擴展、充實和延伸。「禪茶一味」的實質，是要我們以禪的智慧之光照亮生活的道路、轉化人性的缺陷，這不僅是茶文化史上永恆的主題，更是當今時代促進社會和諧、提高大眾生活品質、引導人們走出心靈迷惘的應機妙方。

當代高僧淨慧法師曾道出「禪的精神在於悟，茶的精神在於雅」的精闢論斷，繼而又給出了所謂「悟」的反面是「迷」，「雅」的反面是「俗」的應機妙方。由迷到悟是一個長期的過程，由俗到雅也是一個持久修養的過程。禪茶一味，作爲一種特殊的心性修養形式，其目的就是在於通過強化當下之覺照，是在實現從迷到悟、從俗到雅的轉化過程。世人常說「一念之差」「一失足成千古恨」的話語，以此套解禪茶之理，那就是一念迷失，禪是禪，茶是茶；清者清，濁者濁；雅是雅，俗是俗；一念覺悟，茶即禪，禪即茶；清化濁，濁變清；雅化俗，俗化雅。

「禪茶一味」不是口號。今天，在市場經濟激烈競爭的環境中，我們特別強調應該大力弘揚「禪茶一味」的精神。「禪茶一味」論離不開人文關懷，離不開大眾日常生活，離不開禪的觀照與感悟。當你在端起茶杯的那一刻，把執著、貪慾、妄念之心統統放下，以自性融茶性，以自心入禪心。一杯茶在手，應該有一種相逢一笑盡釋前嫌的氣度，人間的恩恩怨怨像片片茶葉一樣，變成有益於優化彼此身心氣質的醍醐甘露。最後是以茶湯的至味，同所有人結茶緣，結善緣，以茶的香潔淨化人生。

禪茶一味的精神具有特殊的社會功能，這就是，探討禪茶一味知識，以啟悟人心；體驗禪茶一味生活，以淨化社會；研究禪茶一味美學，以美化生活；發揚禪茶一味精神，以文化世界。在當今世界以和平共處爲依托，以對話、交流、協商爲主要方式的活動中，「禪茶一味」作爲一個漫長的歷史現象將永遠存在，並將在現實社會的和諧發展中起著不可估量的作用。

關於「茶禪一味」和圓悟克勤的墨跡[1]

曹建南[2]

流傳廣泛的圓悟手書「茶禪一味」之說是查無實據的臆測，被日本奉爲國寶的圓悟印可狀和一休授予珠光的圓悟法語兩幅墨跡往往被人混爲一談，「茶禪一味」在日本確立後先後兩次傳入中國，現在已成爲人們津津樂道的概念，但糾正茶文化領域的錯誤認識也是當務之急。

一、圓悟手書「茶禪一味」之說查無實據

我國茶文化研究者中有人認爲「茶禪一味」最早的資料是宋代禪門巨匠圓悟克勤的手書真跡。如丁文在其論文《論「茶禪一味」》中說：「『茶禪一味』，其說源於宋代，係禪僧圓悟克勤手書贈送參學的日本弟子的四字真訣。[3]」再如江靜、吳玲編著的《茶道》也說：「『茶禪一味』的說法最早是由我國宋代著名禪師圓悟克勤（1063—1135）提出的。據說，克勤曾手書『茶禪一味』四字真訣，贈予高徒虎丘紹隆。[4]」杭州作家王旭峰也說：「宋代有個叫圓悟克勤的禪師，手寫『茶禪一味』於日本弟子，回國時翻船，裝在竹筒中的字幅兒輾轉到了一休大師手中，據說一休以此得道。這四個字便成了鎮寺之寶，至今仍收藏在日本京都大德寺裡。[5]」三者都斷定圓悟克勤曾手書「茶禪一味」四字真訣，不同的是有的說這四字真訣是贈給日本弟子的，有的說是贈予中國弟子虎丘紹隆（1077—1136）的。

顯然，贈送給誰並不重要，重要的是圓悟克勤究竟是否手書過「茶禪一味」的四字真訣？答案是否定的，因爲人們至今未能出示圓悟克勤手書過這四字真訣的史料證據。不僅如此，我們在圓悟克勤的《佛果圓悟禪師碧岩錄》，以及圓悟弟子虎丘紹隆編錄的《圓悟佛果禪師語錄》《佛果克勤禪師心要》等史料中也沒有發現圓悟克勤的有關茶禪關係的言辭。圓悟克勤禪師是中國禪林的一代宗師（圖 1），著有「宗門第一書」《碧岩錄》，在佛教界有著崇高的地位，但要斷定「茶禪一味」出自圓悟之手，是必須具備可靠的相關史料的，不能僅僅憑他的禪學建樹和地方飲茶習慣進行主觀臆測。

其實，在漢語裡，「茶禪」或「禪茶」直到 20 世紀 80 年代末或 90 年代初才被作爲一個固定詞語而廣泛使用。據學者研究，我國古代將「茶」和「禪」二字組合起來，構成「茶禪」或「禪茶」一詞的文獻資料，最早出現於清代。有人通過《四庫全書》和佛教典籍的電子檢索，發現中國古代並不存在「茶禪」或「禪茶」這樣的概念，至少不是一個重要概念[6]。

---

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌，2017 年特刊（總第 67 期），第 12—15 頁，共 4 頁。（引者注）
[2] 作者簡介：曹建南，上海。上海師範大學人文與傳播學院教授、日本社會文化研究專家。（引者注）
[3] 郭天成主編：《上海國際茶文化節論文選集（1994—1997）》，上海國際茶文化節組織委員會 1984 年版，第 78 頁。
[4] 江靜、吳玲編著：《茶道》（《日本文化叢書》第一輯），杭州出版社 2003 年版，第 48 頁。
[5] 王旭峰：《愛茶者說》，解放軍文藝出版社 2002 年版，第 13 頁。
[6] 宣方：《茶禪一味：傳說、歷史與現實》，沈立江主編《盛世興茶——第十三屆國際茶文化研討會論文精編》，浙江人民出版社 2014 年版，第 37 頁。

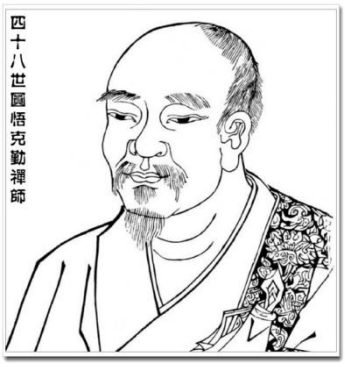


圖 1：圓悟克勤（選自成都昭覺寺《圓悟克勤傳》）

不僅是古代，即使在 1990 年代之前，「茶禪」或「禪茶」也是幾乎無人使用的詞語。1990 年，葛兆光在《讀書》雜誌發表《茶禪閑話》一文時說：「古人以禪意入詩入畫，嘗有『禪詩』、『禪畫』之稱，似無『茶禪』之名。」於是便自己杜譔了「茶禪」一詞用於文章的題目[1]。翌年，葛先生又在《讀書》發表《茶禪續語》，說「自家不識金鑲玉，大言不慚以爲『茶禪』是可以搶個專利證的杜譔，誰料無意中讀一書，雲克勤禪師贈日本僧珠光語中便有『茶禪一味』，今尚藏於日本奈良寺中，不覺臉皮無光，只得連叫『苦也苦也』。[2]」葛先生給自己的文章起了個名叫《茶禪閑話》，以爲自己杜譔「茶禪」一詞，有首創之功，可以拿個「專利」，沒想到某書寫著「茶禪一味」語出圓悟克勤之事，頓覺臉上無光，叫苦不迭。

我們無意考究葛先生是從哪本書上得知「茶禪一味」語出圓悟克勤的，我們想說的是，博識如葛公尚且不知有「茶禪」一詞，可見至遲到 1900 年初，該詞在現代漢語中尚未成爲一個習用的詞語，更不用說「茶禪一味」了。大概由於這樣的原因，1992 年 5 月上海文化出版社的陳宗懋主編的茶文化詞典《中國茶經》中沒有「茶禪」「禪茶」和「茶禪一味」之類的詞條。不僅如此，2002 年漢語大詞典出版社出版的朱世英等主編《中國茶文化大辭典》也沒有「茶禪一味」的詞條。

國內學者早已有人對圓悟手書「茶禪一味」的說法提出過質疑。例如，在 2007 年由大眾文藝出版社出版的《茶事通義》中，陳香白指出：「筆者查閱了《大藏經》等相關資料，尤其是《佛果圓悟禪師碧岩錄》《圓悟佛果禪師語錄》，並翻遍《中日高僧書法集》（江蘇美術出版社 1990 年 7 月版）均找不到『茶禪一味』出自圓悟克勤之證據。[3]」可惜的是，這樣學術態度嚴謹的質疑沒有被很多人接受，認爲「茶禪一味」出自圓悟克勤之手的臆說至今依然在我國茶文化領域十分流行。

二、海上漂流的圓悟印可狀

江静、吴玲的《茶道》还说：“这四字真迹后来被来华的日本僧人携带回国，临抵海岸之际，风急浪高，船体粉碎，所幸四字真迹已经漆制装裱，未被海浪吞没，漂至岸边，为人拾起，最终辗转传至一休宗纯手中，成为日本代代相传的国宝。[4]」靳飛《茶禪一味——日本的茶道文化》一書也說：一休「他能把自己老師華叟宗曇的印可狀燒掉，但卻精心保存著圓悟的一幅墨跡，可見其對圓悟的尊敬。後來一休把這幅墨跡傳給茶道開山祖村田珠光。由珠光下傳，此墨跡遂成茶道重寶。可惜的是，在流傳中有半幅被人截走後神秘失蹤了，

[1] 陳平原、凌雲嵐編：《茶人茶話》，生活・讀書・新知三聯書店 2007 年版，第 65 頁。
[2] 同上，第 72 頁。
[3] 陳香白：《茶禪一味》，竺濟發編《茶禪東傳寧波緣——第五屆世界禪茶交流大會文集》，中國農業出版社 2010 年版，第 18 頁。
[4] 江静、吴玲編著：《茶道》（《日本文化叢書》第一輯），杭州出版社 2003 年版，第 48 頁。

餘下的半幅今藏於東京的國立博物館，更被列作國寶。[1]」這不符合事實。

遭遇風浪漂流海中的圓悟墨跡，既不是「茶禪一味」的四字真訣，也和一休宗純沒有任何關係。根據相關資料我們知道，經歷過海上漂流最後被定爲國寶的圓悟墨跡是宋宣和六年（1124）十二月圓悟寫給其弟子虎丘紹隆的印可狀，日本茶道界稱之爲「流れ圜悟」，意思是「經過漂流的圓悟墨跡」。因爲是圓悟給紹隆的印可狀，我們不妨稱之爲「圓悟印可狀」。據傳，一名叫堯甫的僧人在薩摩（現鹿兒島縣）的坊之津海邊撿到了裝在桐木筒裡的這幅印可狀，後獻給大德寺大僊院的古嶽宗亙（1465—1548），成爲大僊院的「什物」。所謂「什物」，是指「個人不能隨意處理的寺院所有之物」，也就是說這「流れ圜悟」成了大僊院的廟產，物權不歸私人所有。後來，大概由於享德二年（1453）的火災和應仁之亂（1467—1477）給大德寺造成了巨大損失，需要復興的資金，天正八年（1580）前後，大僊院將其賣給了堺市富商茶人谷宗臨（1532—1601）。宗臨的兒子宗卓又把這印可狀裁剪爲兩半，把後半幅賣給了僊台藩主伊達政宗（1567—1636）。剩下的前半幅後歸祥雲寺所有。位於堺市的祥雲寺是谷氏家族的「菩提寺」，即供奉谷氏族祖先的寺院，應該說是檀越對祖廟的捐贈吧。文化元年（1804），這半幅墨跡又轉而爲大名茶人松平不昧（1751—1818）收藏，成爲松平家祖傳的寶物。1938 年，松平家族將其捐贈給帝室博物館，而原先賣給伊達政宗的後半幅至今下落不明。

帝室博物館即現在的東京國立博物館，因此，現存東京國立博物館的圓悟克勤墨跡，即「流れ圜悟」，衹有前半幅 19 行字。紙本墨書，尺寸爲 43.9×51.4 釐米，因爲是現存最古的圓悟克勤墨跡，昭和二十六年（1951）被定爲國寶（圖 2）。雖然早在 20 世紀 50 年代就有人對這半幅「流れ圜悟」的真偽提出過質疑[2]，但至今依然沒有動搖其「國寶」的地位[3]。

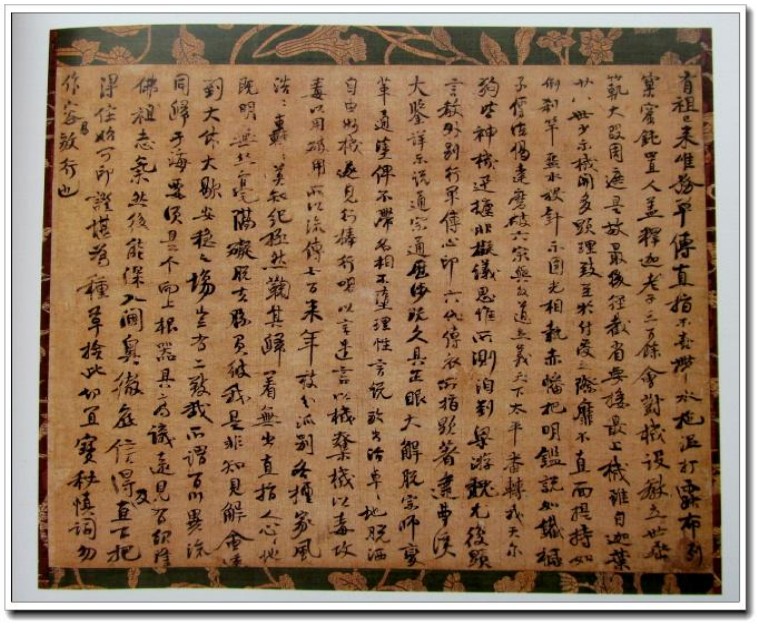


圖 2：圓悟印可狀（選自京都國立博物館《日本人和茶》）

圓悟克勤的這幅印可狀，原文見於《圓悟佛果禪師語錄》卷十四和《佛果克勤禪師心要》捲上，全文約 900 字，衹有「趙州喫茶去」一句中有個「茶」字，此外沒有一個「禪」字，更不用說「茶禪一味」了。可見，

[1] 靳飛《茶禪一味——日本的茶道文化》，百花文藝出版社 2004 年版，第 91 頁。
[2] 千宗左等監修《新修茶道全集》卷二《器物篇上》，春秋社昭和 30 年版，第 43 頁。
[3] 《千利休一『侘び』の創造者》（別冊太陽一日本のこころ 155），平凡社 2008 年版，第 47 頁。

所謂「茶禪一味」四字真訣經海上漂流或被裁剪爲兩半最後被定爲國寶的說法，不能不說是某些人根據一鱗半爪的信息而主觀杜譔的動人故事。

三、一休授予珠光的圓悟法語

再說一休宗純授予村田珠光的圓悟墨跡。在日本茶道界，通常把一休授予珠光的圓悟墨跡特稱爲「圜悟の墨跡」，以區別於上文所述之「流れ圜悟」。「圜悟の墨跡」是宋建炎二年（1128）二月，圓悟克勤寫給虎丘紹隆的法語，爲行文方便，我們暫且把稱作「圓悟法語」。

現存的「圓悟法語」，紙本墨書，長 61.2 釐米，寬 29.7 釐米。現藏畠山紀念館，被指定爲「重要文化財」（圖 3）。原文收錄於《佛果克勤禪師心要》捲上《示開聖隆長老》，全文 347 字，內容是回憶師徒之誼，讚賞紹隆才幹，勉勵禪途精進之類，與禪茶無涉。

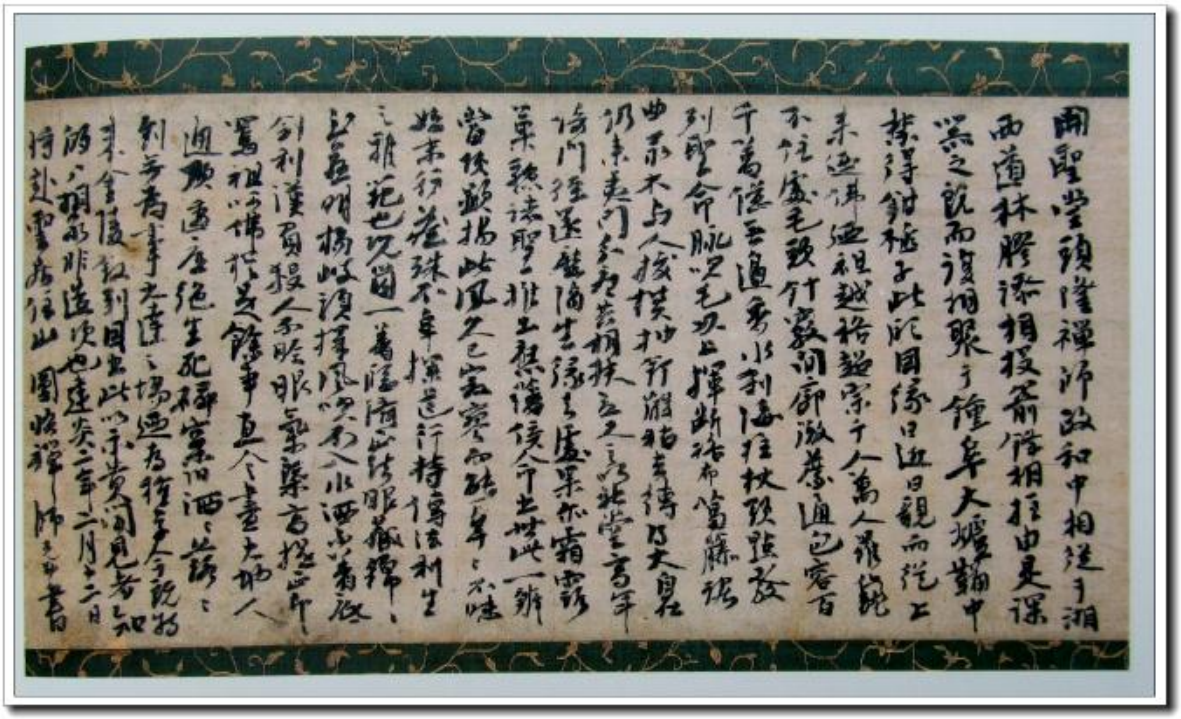


圖 3：圓悟法語（選自京都國立博物館《日本人和茶》）

關於這幅「圓悟法語」，千利休的弟子山上宗二《山上宗二記》有所記載，文中說：「又有用禪宗之墨跡於茶湯者，是珠光得圓悟之墨跡於（一）休和尚，以是爲一種（飾物）而樂。[1]」又云「圓悟墨跡一幅，……是昔珠光得賜於一休和尚之墨跡也。[2]」另《宗湛日記》也說：「所謂圓悟墨跡，乃珠光得之於一休而裝裱者也。[3]」據此，日本茶道史家一般都認爲，村田珠光曾從一休宗純獲得過圓悟克勤的墨跡這一歷史事實是基本可信的。

被稱爲日本茶道開祖的村田珠光（1422—1503）11 歲出家入奈良稱名寺爲僧，因怠慢寺役而被逐出寺院，過著四處流浪的生活。19 歲時進入位於現京都府田邊市酬恩庵成爲一休宗純的弟子。酬恩庵即現在的一休庵，

[1] 林屋辰三郎等編註：《日本的茶書（1）》（東洋文庫 201），平凡社昭和 46 年版，第 141 頁。
[2] 同上，第 189 頁。
[3] 熊倉功夫：《茶の湯歷史一千利休まで》（朝日選書 404），朝日新聞社 1990 年版，第 106 頁。

是大德寺的「末寺」，屬臨濟宗。珠光師從一休修禪，悟出「佛法就在茶湯裡」的真諦，一休以圓悟墨跡作爲印可狀授予村田珠光。珠光將其掛在茶室。《山上宗二記・墨跡》認爲此舉爲「掛墨跡之初也。」說明開茶室掛禪僧墨跡之先河者爲村田珠光。之後，隨著日本茶人和禪宗寺院關係的日益密切，茶式掛禪僧墨跡的做法逐漸成爲慣例，成爲茶會的點睛之物。

掛於壁龕的字畫在日本被稱爲「掛物」，而把茶室裡掛的字畫特稱爲「茶掛」。茶室裡掛字畫，並非單純爲了裝飾點綴，更重要的是利用這些字畫表現茶會主題，統合主客心境，被視爲「一座建立」、「一期一會」的「本尊」，是茶會最要緊的物件。日本茶道聖典《南坊錄》云：「無若掛物之第一道具者，乃客、亭主共茶湯三昧，一心得道之物也，以墨跡爲第一。敬其文句之心，賞玩筆者之道人、祖師之德也。[1]」說明茶會以「掛物」爲第一，「掛物」以「墨跡」爲第一。而日本茶道界所稱的「墨跡」，主要是指禪僧，尤其是臨濟宗禪僧的墨寶。從這個意義上說，圓悟墨跡在日本茶道史上是具有特殊的重要地位的。

堀江知彥《茶掛之書》提出了作爲「茶掛」的四個條件：一、能表現「侘び」「寂び」境界；二、能讓人明顯地感覺到季節感；三、具有禪意；四、傳承路徑明確[2]。從傳承途徑來說，這幅圓悟墨跡也是傳承有序，曾輾轉於名流大亨之間。珠光去世之後，珠光的養子村田宗珠繼承了這幅墨跡，後經武野紹鷗、千利休、豐臣秀吉、德川家康等人之手，無一不是聲名顯赫之人，因此，這幅圓悟墨跡自古以來被視爲日本茶道的頂級「茶掛」。

四、「茶禪一味」在日本的確立

我們有必要簡述一下「茶禪一味」在日本的確立過程。日本在早在 16 世紀就有反映茶禪一味思想的資料，但「茶禪一味」作爲一個語詞的確立卻是 20 世紀的事。

臨濟宗禪僧大休宗休（1468—1549）語錄《見桃錄》引松源和尚詩句「茶兼禪味可」[3]，被認爲是「茶禪一味」的萌芽。堺市南宗寺開山大林宗套（1480—1568）在武野紹鷗的肖像上所題詩中亦有「料知茶味同禪味」的句子，表達了茶禪同味的認識。記錄千利休孫子千宗旦（1578—1658）茶語的《禪茶錄》曾被改爲《宗旦遺書茶禪同一味》《茶禪同一味》等書名流佈坊間，茶禪一味的概念進一步明確。1905 年，大日本茶道學會創始人田中僊樵出版了《茶禪一味》一書，被認爲是「茶禪一味」始見於文字的首例，標誌著「茶禪一味」概念的確立。

但是，「茶禪一味」並沒有很快成爲一個社會習用詞語（日語稱爲「熟語」），筆者查閱手頭的辭典發現，20 世紀 50 年代到 80 年代初期，在日本出版的相當於我國的《辭海》規模的大型國語辭典，例如小學館的《新版・言林》（1963）、岩波書店的《廣辭苑》第二版補定版（1975）、小學館的《國語大詞典》（1981）中均未出現「茶禪一味」，而衹有「茶禪一致」一詞。說明那個時代在日本社會習用的是「茶禪一致」，而非「茶禪一味」。

1988 年三省堂出版了松村明編《大辭林》，其中的詞條仍爲「茶禪一致」，但在詞義解釋之後列出了同義語「茶禪一味」。三省堂的《辭林 21》（1993）也是如此。可見，大約在 1980 年代中後期，「茶禪一味」一詞才開始成爲日本社會習用的四字格習語（日語稱爲「四字熟語」）。在此之前，也許主要在茶界或禪界使用。例如，1956 年日本出版的桑田忠親編《茶道辭典》（東京堂出版）、1975 年出版的井口海僊等主編的彩色版《原色茶道大辭典》（淡交社），均有「茶禪一味」詞條，而沒有「茶禪一致」。後來，作爲茶界和

[1] 中村直勝：《茶道聖典・南坊錄》，浪速社昭和 43 年版，第 115 頁。
[2] 堀江知彥：《茶掛けの書》（東方選書 13），東京書籍株式會社昭和 52 年版，第 9 頁。
[3] 松源和尚，有人認爲是宋代禪僧松源崇嶽（1132—1202），但查《松源崇嶽禪師語錄》無此句，待考。

禪界用語的「茶禪一味」，隨著日本經濟增長，習茶修禪人口不斷增加而逐漸滲透到社會民眾之間，最後定格成爲一般民眾熟知的四字格習語。

五、「茶禪一味」傳入中國

「茶禪一味」作爲四字格習語傳入中國應該是在 20 世紀 30 年代末。1937 年，日本大東出版社出版了醫學博士諸岡存的《茶とその文化》一書，書中有一節專門討論了茶和佛教，尤其是和禪宗的關係，并用「茶禪一味」和「茶佛一味」來說明茶和禪宗以及佛教的密切關係。1939 年 12 月，諸岡存的《茶とその文化》的中文編譯本由浙江省油茶棉絲管理處茶葉出版部作爲《茶葉叢刊第一種》出版發行，題爲《茶與文化》，編譯者呂叔達。原書共有兩處「茶禪一味」，中文編譯版刪除了一處。但不管怎麼說，這也算是迄今爲止我們所能知道的最早出現「茶禪一味」的中文資料吧。

大概是由於呂叔達編譯的《茶與文化》是浙江省茶葉行業的出版物的緣故吧，該書並未在社會上產生多大的影響。「茶禪一味」第二次傳入中國便是我國實施改革開放政策以後的事了。

眾所周知，我國的茶文化熱興起於 20 世紀 80 年代。實行改革開放以後，百廢俱興，經濟熱獨佔鰲頭，文化熱不甘落後，所謂「文化搭台，經濟唱戲」成了當時文化發展的抓手，時代潮流滾滾，泥沙俱下在所難免。就茶文化角度而言，1977 年，台灣民俗學會理事長婁子匡等人提倡弘揚茶文化，在「茶道」和「茶藝」的用語選擇上引起了爭論。爲了避免和日本茶道的混淆，人們選擇了「茶藝」作爲代表中國茶文化的概念，形成了中國茶藝、韓國茶禮和日本茶道等反映東亞三國不同茶文化特質的三個概念，爲大陸的茶文化熱增添了助力。與此同時，我國茶文化研究者和愛好者對鄰國日本、韓國的茶文化的關注也與日俱增，各種譯介鄰國茶文化的專著和文章不斷問世，「茶禪一味」亦隨之見諸各種書刊，成爲人們談茶說禪時津津樂道的一個概念。

但浮躁的時代難免因浮躁而產生各種問題。由於眾所周知的歷史原因，當時我國茶文化研究者對日本的歷史文化知之甚少，因此，在 1980 年代，有人會把「南浦昭明」當作南浦和昭明，認爲是兩個人；也有人把「堺」翻譯成「邊境」，不知道「堺」是日本的一個地名。關於中日茶文化交流歷史的知識，當時也大多是通過日文資料獲得的，但由於資料欠缺、讀解能力、治學態度等諸多原因，造成了這樣那樣的知識性錯誤。圓悟克勤手書「茶禪一味」的臆說，以及混淆「圓悟印可狀」和「圓悟法語」的錯誤應該是其中的典型例子。

正如我國經濟經過迅猛發展期以後，現在已經步入了穩步發展的新常態那樣，我國的茶文化研究也應該由快速發展而轉爲紮實、嚴謹的階段，逐漸糾正茶文化領域的一些廣爲流傳、以訛傳訛的錯誤觀念和錯誤知識，已是茶文化研究者的當務之急。願和全國茶文化研究者共同努力。

淺談唐代茶藝和茶道[1]

陳文華[2]

一、茶藝與茶道的基本概念

「茶藝」一詞產生於 20 世紀 70 年代的台灣，指的就是品茶的技藝，而品茶的歷史可以遠溯 1700 年前的西晉。茶藝有廣義、狹義之分。廣義的茶藝是指有關茶葉生產、製造、經營、飲用方法的學問，主此說者甚多；狹義的茶藝是指品茶的藝術，與生產、經營領域無關，主此說者也不少。我們認爲茶藝應以後者爲宜。因爲所謂廣義茶藝中的「有關研究茶葉生產、製造、經營」等方面，早已形成相當成熟的「茶葉科學」和「茶葉貿易學」等學科，有著一整套嚴格科學概念，遠非「茶藝」一詞所能概括，也無需用「茶藝」一詞去涵蓋，正如日本的「茶道」一詞並不涵蓋種茶、制茶和售茶等內容一樣。因此茶藝應該就是專指泡茶的技藝和品茶的藝術。

茶藝與茶道是既密切聯繫又有明顯區別的兩個範疇，不宜相混。

茶藝就是品茗藝術的簡稱，它包括泡茶的技藝和品茶的藝術兩部分。其中又以泡茶技藝爲主體，因爲衹有泡好茶之後才能談得上品茶。然而，泡茶衹是手段，品茶纔是目的。泡茶本來就是爲了要品嚐，如果茶湯泡得很好而不懂得品嚐、欣賞，就是很遺憾的事情，茶藝也就沒有完成。因此，茶藝是人們生活中以茶葉爲載體，以沖泡爲手段，以品茶爲核心的具有較強技術性的藝術行爲，它既不同於以解渴、提神、保健爲目的的飲茶行爲，也有別於衹是供人觀賞的其他藝術行爲。

茶道就是品茗之道的簡稱。通俗地說，茶道就是人們在品茶過程中所追求、所體現的精神境界和道德風尚，經常是和人生處世哲學結合起來而具有一種教化功能，從而成爲茶人們的行爲準則。因此茶道是茶藝的靈魂，是茶文化的核心，是指導茶文化活動的最高原則。從美學的角度講，中國茶道的最主要本質特徵是靜、和、雅。這三者首先來自茶葉的自然屬性，然後體現在茶藝的藝術性，最後反映在茶道的哲理性。形象地說，「靜」是茶之性，「和」是茶之魂，「雅」是茶之韻。茶文化的所有活動，都體現這三個主要的本質特徵，凡違背這三個特徵的都不是我們所要提倡的。

茶藝和茶道在茶文化學中的文化定位不同。根據文化學的研究，茶文化的內部結構分爲四個文化層：

1.物態文化層

從事茶葉生產的活動方式和產品的總和，即有關茶葉的栽培、加工、保存、化學成分及療效的研究等，也包括品茶時所使用的茶葉、水、茶具以及桌椅、茶室等看得見摸得著的物品和建築物。

2.制度文化層

人們在從事茶葉生產和消費過程中所形成的社會行爲規範，如古代的茶政，包括納貢、稅收、專賣、內銷、外貿等。

3.行爲文化層

人們在茶葉生產和消費過程中約定俗成的行爲模式，常以茶禮、茶俗以及茶藝等形式表現出來。

4.心態文化層

---

[1] 本文選自《農業考古》2012 年第 5 期（陳文華教授在中央廣播電視大學開播的「國開大講堂」講演的《中國茶藝發展簡史》的一部分）。（引者注）

[2] 陳文華：我國農業考古學科創辦人，著名茶文化研究專家，《農業考古》主編。中國農業歷史學會副會長，中國科技史學會副理事長，八屆、九屆全國政協委員。江西省社會科學院副院長、首席研究員、江西省茶葉協會名譽會長、江西省中國茶文化研究中心主任、中國國際茶文化研究會高級顧問，中華茶人聯誼會高級顧問、中國茶葉流通協會高級顧問、華僑茶葉發展基金會高級顧問等。（引者注）

人們在茶葉生產和消費過程中所孕育出來的價值觀念、審美情趣，在茶藝實踐過程中所追求的意境和韻味，以及由此生發的豐富聯想；將飲茶與人生處世哲學相結合，上升至哲理高度，形成所謂茶德、茶道等等。這是茶文化的最高層次，也是茶文化的核心部分。

廣義的茶文化就是由上述四個層次組成。

但是第一層次中已形成一門完整、系統的科學——茶葉科學，簡稱茶學。如許多農業院校都開設茶學系，很多城市建立有茶葉科學研究所。中國的茶學是世界上最成熟的茶葉科學。第二層次屬於經濟史的研究範疇，而且也早已成績斐然。在大學茶學系，均開設茶葉貿易學課程；在茶葉經濟史研究方面，經濟史學界也碩果纍纍。而狹義的茶文化則是包括第三、第四兩個文化層，這是過去研究比較薄弱的環節，但卻是茶文化研究的重點領域。在這個領域的第三層次「行爲文化層」中，茶藝處於中心地位，因爲茶葉生產的目的是消費，而茶葉消費的關鍵在於沖泡技藝和品嚐藝術。離開茶藝，茶葉衹是一堆乾枯的樹葉子。衹有通過沖泡，沒有生命的茶葉才能在開水中復活，洋溢出詩情畫意和藝術韻味，茶文化也就有了綠色的載體，由此衍化出各種文化現象，並爲茶道的形成提供深厚的沃土。第四層次「心態文化層」是茶文化內部結構的最深層次，也是核心部分。因爲價值觀念、審美情趣決定了茶人們的行爲。價值觀念是否正確，審美情趣的格調高低，思維方式是否科學，都會影響到茶文化活動的發展方向是否健康。而茶道正是心態文化層的核心部分，對茶道精神的理解是否準確，就決定茶藝活動品位的高低雅俗，因而茶道就成爲茶藝的靈魂，是茶文化的核心，是指導茶文化的最高原則。

總之，茶藝在茶文化「行爲文化層」中處於中心地位，而茶道則處於茶文化最深層次「心態文化層」的核心地位。

基於以上的基本認識，我們對唐代的茶藝和茶道進行粗淺的探析。

二、唐代的茶藝

就目前文獻記載而言，茶藝萌芽於晉代。由於文人雅士介入茶事活動，使飲茶不再僅僅是爲了充飢、解渴、提神和保健，而是著重欣賞茶的香氣和滋味，滿足人們的心理上的需求，成爲一種文化消費了。

西晉詩人張載《登成都白菟樓》詩中最後寫道：

芳茶冠六清，溢味播九區。

人生苟安樂，茲土聊可娛。

說的是芳香的茶湯賽過六種時髦的飲料，甘香可口的滋味傳播到九州大地。這是首次描寫茶葉的芳香和滋味的詩句，說明當時詩人們飲茶已經不是單純地從生理需要出發，而是具有審美意味地在欣賞茶的芳香和滋味，即開始將茶當作藝術对象來欣賞了——此前所有文獻凡是提到茶時，多是強調它的醫療功效——可見這是品茶藝術的萌芽。

西晉另一文人杜育寫了一篇專門讚頌茶葉的《荈賦》：「靈山惟岳，奇產所鍾。瞻彼卷阿，實曰夕陽。厥生荈草，彌谷被崗。承豐壤之滋潤，受甘露之霄降。月惟初秋，農功少休。結偶同旅，是采是求。水則岷方之注，挹彼清流。器擇陶簡，出自東甌。酌之以匏，取式《公劉》。惟茲初成，沫沉華浮。煥如積雪，曄若春敷。……調神和內，倦解慵除。」

這是歷史上第一次全面真實地記述當時茶樹生長環境、採茶、用水、茶具、茶湯、泡沫、功效各個方面作品。其中與品茶有關的就有用水、茶具、茶湯、泡沫、功效等方面，可見當時飲茶已經講究用水，要汲取山中的清流來煮茶，要選用出自浙江的瓷器茶具，煮茶時有一套程序和技藝，煮時要「沫沉華浮」，並且追求茶湯泡沫的顏色和形狀，最後還指出品茶的功效是可以調解精神、和諧內心，解除倦乏和慵懶。不但現代

茶藝的幾個要素如擇水、備器、沖泡、觀賞湯色等都已具備，連茶道精神（「調神和內」）也都開始產生了。因此說茶藝萌芽於晉代是有史實根據的。

顯然，晉代已爲唐代茶藝的形成奠定了基礎，特別是杜育的《荈賦》對陸羽的影響很大，他在《茶經》中有三次引用杜育的話，如《四之器》談到茶碗時，《五之煮》中談到用水和泡沫時都直接引用了《荈賦》的話。

唐代中期，飲茶之風普及全國，「窮日盡夜，殆成風俗，始自中地，流於塞外」（《封氏聞見記・卷六・飲茶》），一大批文人雅士帶著他們的生活理念和審美情趣介入茶事，從而將日常生活中的飲茶行爲提陞到品茗藝術的高度。他們經常舉行茶會，品茗賦詩，撫琴歌詠，促進了品茗藝術的趨於成熟，也爲陸羽《茶經》的寫作提供了豐富的經驗和素材。實際上，《茶經》並非陸羽個人的品茶心得，而是廣大唐代茶人們豐富的品茶實踐的全面總結。

《茶經》的產生標誌著茶藝在唐代已經成型。陸羽對唐代茶藝進行了全面的總結。在《茶經・六之飲》中概括爲九項：「一曰造，二曰別，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰飲。」就是：一要及早採製茶葉，二要注意鑒別茶葉，三要準備好茶具，四要注意火候，五要選擇好用水，六要烘烤好茶餅，七要碾磨好茶末，八要認真煮好茶湯，九要細心品飲。其中又以煮茶最爲重要，技術要求也最高。因此陸羽專辟一章「五之煮」來論述煮茶的具體程序：

先將茶餅放在炭火上烘炙，兩面都要烘到起小泡如蛤蟆背狀，然後趁熱用紙囊包起來，不讓精華之氣散失。等茶餅冷卻後將它碾磨成茶末，再篩成細粉。等水燒到冒起如魚眼大小的水珠同時微微發出響聲，稱爲一沸，要放點鹽進去調味。等水燒到鍋邊如湧泉連珠時爲二沸，先舀出一瓢滾水備用，再用竹筴環擊湯心，然後將茶粉從中間倒下去。過一會兒鍋裡的水翻滾，爲三沸，就將剛纔舀出的那瓢滾水倒下去，此時鍋裡的茶湯會產生美麗的泡沫，稱爲「湯華」。這時茶湯就算煮好了，分別舀入茶碗中敬奉賓客。陸羽總結的這套煮茶技藝的程序是：炙茶、碾茶、羅（篩）茶、燒水、一沸加鹽、二沸舀水、環擊湯心、倒入茶粉、三沸點水、分茶入碗、敬奉賓客。整套程序相當完整，技術要求也很明確、具體。

在煮茶時，陸羽特別重視對茶湯泡沫的培育，稱之爲「湯華」，指的是茶湯表面上浮泛的一層細密均勻的白色泡沫：「沫餑，湯之華也。華之薄者曰沫，厚者曰餑，細輕者曰花。如棗花漂漂然於環池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如晴天爽朗有浮雲鱗然。其沫者若綠錢浮於水湄，又如菊英墮於尊俎之中。餑者以滓煮之，及沸，則重華累沫，皤皤然若積雪耳。《荈賦》所謂『煥如積雪，曄若春敷』有之。」

陸羽用棗花、青萍、鱗雲、綠錢、菊英、積雪、春敷等一連串美麗的詞彙來形容茶湯的泡沫，可見他對此是非常重視的。而欣賞茶湯的泡沫與生理需求無關，純粹是審美需要。可見此時的品茶已經不是爲瞭解渴、提神、保健，而是成爲一種生活中的藝術行爲。因而說明，中國茶藝至唐代已經形成。

三、唐代茶藝簡析

儘管茶藝的表現形式多種多樣，但綜合分析起來，茶藝是由六個方面構成的，即：茶葉、用水、茶具、環境、沖泡、品嚐，簡稱茶藝六要素。茶藝作爲審美實踐，人是審美主體，各要素是審美客體，衹有主、客體相結合，即由人來選茶、擇水、備器、雅室、沖泡、品嚐，茶藝才能獲得成功。

(一)選茶

茶葉是茶藝的第一要素，是基礎。衹有在選擇好茶葉之後才能決定用水、備器，才能確定烹煮或沖泡方

式，才談得上品嚐問題。但是並不是任何的茶葉都可以作爲茶藝要素來使用，而是需要經過品茗者的選擇鑒別之後才能沖泡品嚐的。

最早談論茶葉選擇的是陸羽《茶經・一之源》：「野者上，園者次。陽崖陰林，紫者上，綠者次。筍者上，芽者次。葉捲上，葉舒次。陰山坡谷者，不堪采掇，性凝滯，結瘕疾。」

陸羽認爲野生的茶葉比茶園中栽培的要好，生長在向陽陰林中的茶葉紫色的比綠色的要好，呈筍狀的茶芽比普通茶芽要好，葉子卷的比張開的要好，長在背陽的陰山坡谷的茶葉不好，茶性凝滯，會導致疾病，不要去採摘。這自然是經過陸羽的品茗實踐得出的真知灼見。

在《茶經•八之出》中，陸羽在介紹各地生產的茶葉時也分別指出其品質的好壞，如浙西地區是「以湖州上，常州次，宣州、杭州、睦州、歙州下，潤州、蘇州又下」，浙東地區是「以越州上，明州、婺州次，台州下」等等。顯然，將各地的茶葉分爲上、次、下幾個等級，自然是爲了品茗的需要，也是品茗實踐後得出的結論。從同卷的記載「其思、播、費、夷、鄂、袁、吉、福、建、泉、韶、象等十一州未詳，往往得之，其味極佳」可知，陸羽評判茶葉的標準主要是茶葉的滋味如何，被列爲上等的一定都是「其味極佳」者。

陸羽所談論的是餅茶，因爲《茶經》中所談的都是餅茶的製作和烹煮問題。但是，唐代民間還有很多民眾是喜歡飲用散茶的，自然也有上下之分。五代十國毛文錫在《茶譜》中介紹四川地區的茶葉時就強調以早春之芽茶爲上：「其橫源雀舌、鳥嘴、麥顆，蓋取其嫩芽所造，以其芽似之也。又有片甲者，即是早春黃茶，芽葉相抱如片甲也。蟬翼者，其葉嫩薄如蟬翼也。皆散茶之最上也。」

可見唐代茶人在品茗之時是很重視選擇茶葉的。

(二)擇水

茶藝的第二要素是水。因爲茶葉的色、香、味、形都是要靠水來體現，沒有水，茶葉衹是一堆乾枯的樹葉子。故有「器爲茶之父，水爲茶之母」之說。強調的是水在品茗藝術中的重要地位，因此如何選擇好泡茶的水就成爲茶藝中的要素之一。

最早談到飲茶用水的是西晉杜育的《荈賦》，在描寫「結偶同旅，是采是求」的採茶活動之後，就說「水則岷方之注，挹彼清流」，意思是烹茶使用的水是來自岷山流下來的，取其清澈的流水。可見早在西晉，茶人們就開始選用山水來煮茶。到了唐代，陸羽就提出「山水上」的主張。他在《茶經・五之煮》直接引用杜育的觀點：「其水用山水上，江水中，井水下。《荈賦》所謂『水則岷方之注，挹彼清流。』……其江水取去人遠者，井水取汲多者。」

陸羽在《茶經》中所論是全國範圍的飲茶用水，故不以具體的地點立論，而是超地域性地論述「山水上，江水中，井水下」。江水取去人遠者是爲避免人爲的污染，井水取汲多者是多汲的井必然泉活水鮮，宜於煮茶。

自陸羽《茶經》論水之後，唐人對煮茶用水已相當重視，注意鑒賞品評水的品質，甚至還評出等級來。如與陸羽同時代的劉伯芻將江蘇附近水評爲七級，以「揚子江南零水第一，無錫惠山寺石泉第二」。據唐代張又新《煎茶水記》記載，陸羽也把全國的水評爲二十級，其中以「廬山康王谷水簾水第一，無錫惠山寺石泉水第二」。談到陸羽評水，還有一則有趣的故事：

唐代代宗年間，李季卿到浙江湖州任刺史，路過揚州時，恰逢陸羽也在那裡，兩人相見甚歡，便在揚子江邊聚餐。李季卿說陸羽是煮茶能手，附近又有號稱天下第一泉的南零水，千載難逢，良機勿失，就請陸羽爲大家展示一下煮茶技藝。陸羽同意，便準備煮茶器具，李季卿就派一名平時做事認真負責的士兵帶著水桶駕著小船去江中取南零水。過了一會兒。那位士兵取水回來，陸羽用木杓舀了一杓水看了一下就說：「江水

是江水，但不是南零水，好像是臨近岸邊的水。」那位士兵便說：「我駕著小船去江中取水，是大家都看到，怎敢欺騙大家？」陸羽不說話，將那桶水倒在盆裡，倒到一半即刻停止，說：「下面這些纔是真正的南零水。」那位士兵嚇得跪在地上認罪，承認說：「我從南零取水回來快到岸邊時船一晃蕩，桶裡的水潑掉一半，我害怕受處分，就舀了岸邊的水補充。陸處士真是神僊一樣高明，小人伏罪。」在場的都驚嘆不已，對陸羽佩服得五體投地。

陸羽是根據江心的水和岸邊的水其流速不同，所含的物質不同，因此清澈和渾濁程度也不同而加以區分的。儘管後人對這則故事有質疑，但不管如何，這則故事早在唐代就已產生，至少也反映了唐代茶人對煮茶所用的水是非常重視的。

(三)備器

備器就是準備好泡茶的器具。明代許次紓在《茶疏》中說「茶滋於水，水藉乎器，湯成於火，四者相須，缺一則廢」，指出茶具在品茗藝術中的重要地位。有了好茶、好水，還要有好茶具，這不但是技術上的需要，還是藝術上的需要，因爲在茶藝中，茶具本身也成爲審美对象，人們在品茶時不但要求茶美、水美，還要求器也美。

最早對茶具提出審美要求的還是西晉的杜育，他在《荈賦》中提到：「器擇陶簡，出自東甌。」「東甌」指的是浙江一帶，在晉代以生產青瓷器聞名。《荈賦》描寫的是四川地區的茶事活動，指明水要用岷山的清流，但茶具卻要用浙江的青瓷，看重的顯然不衹是它的使用功能，而是青瓷器形和釉色之美。可見茶具在晉代已經進入茶人們的審美視野了。

陸羽接受杜育的觀點，在《茶經・四之器》中談到茶碗時引用了杜育的這句話，還指出浙江越窯和湖南嶽州窯生產的瓷器釉色青綠，使茶湯顯得更美：「越州瓷、岳瓷皆青，青則益茶。」他還將越窯青瓷和當時北方的邢窯白瓷進行比較，認爲：「若邢瓷類銀，越瓷類玉，邢不如越一也。若邢瓷類雪，則越瓷類冰，邢不如越二也。邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色綠，邢不如越三也。」比較的是茶碗的釉色及其對茶湯顏色的影響，都是從品茶者的觀賞角度出發，而不是從實用角度出發。因此，陸羽是歷史上最早對茶具藝術美提出具體要求的茶人。

由於青瓷益茶，唐代盛行青瓷茶具，其中尤以越窯生產的秘色瓷釉色青幽如碧玉，釉質晶瑩潤澈，胎質細膩，最受達官貴人的寵愛。陸龜蒙在《秘色越器》詩中形容爲「九秋風露越窯開，奪得千峰翠色來」。唐僖宗曾將它作爲供品送到法門寺寶塔地宮裡。五代的吳越國王也將它作爲宮廷專用瓷，並向後唐、後晉、宋、遼王朝進貢。

唐代茶人對茶具的藝術性追求不僅僅表現在陶瓷的釉色方面。他們對茶具的造型、裝飾也十分講究，其中最典型的是陸羽對煮茶的風爐的藝術設計。《茶經・四之器》記載陸羽設計的風爐，造型像只古鼎，上有雙耳，下有三足，每一足上分別鑄有「坎上巽下離於中」「體均五行去百疾」「聖唐滅胡明年造」等文字，三足之間設三窗，每一窗口鑄有兩個字，合起來是「伊公羹、陸氏茶」。爐子上還要裝飾禽、獸、魚等圖案和離、巽、坎三個卦象，因爲卦象中是「巽主風，離主火，坎主水。風能興火，火能熟水，故備其三卦焉」。作爲生火燒水的爐子，本是日常的生活用具，但是陸羽爲了增強「陸氏茶」的文化色彩特地設計這種裝飾有各種文字和圖案的風爐，賦予它那麼多的文化內涵，這是陸羽匠心獨運的藝術作品。陸羽也是歷史上第一位賦予茶具以深刻文化含義的茶藝大師。

陸羽之所以這麼重視風爐的造型和裝飾，是因爲唐代飲茶方式是煮茶。從炙茶開始到水之三沸，其間還要添鹽、舀水、竹筴攪水、倒進茶末、再倒入原來舀出的一勺水，直至最後從茶鍑裡舀出茶湯倒進茶碗裡，

這一切都是在風爐上的茶鍑中進行，人們的視線一直沒離開風爐。它成爲人們注視的中心。如果風爐的式樣沒有任何藝術性和文化內涵，必然要影響整個煮茶過程的觀賞效果。由此亦可看出陸羽追求茶具藝術美的良苦用心。

㈣雅室

雅室就是要求茶室的格調高雅。品茗需要在一定場所進行。這場所可以大到山林野外，也可以小到陋屋斗室，甚至小到一張茶桌或是一個茶盤，環境如何對人們品茗的心境影響很大，因而歷來茶人對品茗環境都十分講究。

大體說來，品茗環境可分爲野外、室內和人文三類。

1.野外環境

中國古代知識分子受道家「天人合一」哲學思想的影響很深，追求與大自然的和諧統一。他們常把山水景物作爲感情寄託，借自然風光來抒發自己的感情，因而產生對自然美的愛慕和追求。所以古代茶人們都喜歡到大自然的環境中去品茶。

陸羽《茶經・九之略》中就提到唐代茶人經常到野外松林下、岩石上，或是泉水邊、溪澗旁，或是爬上岩洞口去煮茶品嚐。唐代呂溫《三月三日茶宴》詩中的序文更有生動細緻的描寫：「三月三日。上巳禊飲之日也。諸子議以茶酌而代焉。乃撥花砌，憩庭蔭，清風逐人，日色留興，臥指青藹，坐攀香枝。閑鶯近席而未飛，紅蕊拂衣而不散。乃命酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀之色，不令人醉？微覺清思，雖玉露僊漿，無復加也。」

呂溫和他的幾位詩友在草長鶯飛、鮮花盛開的春天戶外，品茶賦詩，花草雲天都融化在青藹之中，碗中的茶湯呈琥珀的色澤，在這樣美麗的景色中品茗，實在是一種美的享受。

類似的唐代茶詩還有很多，描寫了茶人們在竹林（「竹下忘言對紫茶」——錢起）、松間（「閑來松間坐，看煮松上雪」——陸龜蒙）、亭中（「茗宴東亭四望通」——鮑君徽）、池畔（「信腳繞池行……傍邊洗茶器」——白居易）、潭邊（「岩下維舟不忍去，青溪流水暮潺潺」——靈一）、泉旁（「虎跑泉畔思遲遲」——成彥雄）、月下（「孤吟對月烹」——曹鄴）煮茶品茗的情景，可見唐代茶人們對野外環境的喜愛。在如此優美的環境中品茗賞景，自然會獲得一種在室內環境中品茗所無法享受到的審美愉悅。

2.室內環境

人們日常品茶最多的地方還是在室內，即便是文人雅士、達官貴人們也是如此。因此古人對室內環境也是相當重視的。室內環境大體可分爲眾人飲茶的場所和個人品茗的場所。前者主要是指經營茶水的茶坊、茶館或非營業性的文人相聚的茶會，後者主要是指茶室。

⑴茶館

茶館至少在唐代就開始出現。封演《封氏聞見記》記載：「自鄒、齊、滄、棣漸至京邑，城市多開店舖，煮茶賣之，不問道俗，投錢取飲。」既然是賣茶水的店舖，從商業角度考慮，一定會有裝潢佈置，其室內環境自然要比一般民居要高雅些。這種「煮茶賣之」的店舖，在唐代叫作茶坊、茶肆或茶邸。

牛僧孺《玄怪錄》：「長慶初，長安開遠門十里處有茶坊，內有大小房間，供商旅飲茶。」敦煌文書《茶酒論》也有「酒店發富，茶坊不窮」之語。「坊」本是小手工業者的工作場所，如油坊、磨坊、染坊、粉坊等，多是一邊生產一邊出售，稱爲「前店後坊」。唐代的茶坊大概也是一邊加工茶葉、煎煮茶湯，一邊在前店出售，稱爲「茶坊」也是很自然的。既然「內有大小房間，供商旅飲茶」，可見頗具規模，且環境宜人，才能適應顧客的需求。

《舊唐書・王涯傳》：「李訓事敗……涯等倉惶步出，至永昌裡茶肆。」

《太平廣記》卷三四一「韋浦」：「（韋浦）俄而憩於茶肆。」

「肆」即古代的店舖，茶肆也就是茶店、茶鋪的意思，能讓人休憩，環境自然也不錯。《封氏聞見記》記載，唐代長慶初年，杜陵韋元方出開遠門數十里，逢裴璞躍馬而來，裴璞「見元方若識，爭下馬避之入茶邸，垂簾於小室中，其從御散坐簾外」。

「邸」是古代官吏、富人的住所，如官邸、私邸或邸宅，都是府邸、第宅之意。看來茶邸的建築規模要比一般的茶坊、茶肆要大些，內部房間也是大小不一，那種垂有門簾的小室，猶如現代茶館中的「雅室」，想來必定環境幽雅，適宜人們品茶。

⑵茶會

唐代的茶會也稱茶宴或茶集，其形式是文人聚會以茶代酒的雅集，是非營業性的聚會。雖然也有在室外舉辦（如前述的呂溫的「三月三日茶宴」），但大多數是在室內舉行，如在寺院、府第或園林亭院，茶詩中也多有反映。如王昌齡的《洛陽尉劉晏與府掾諸公茶集天宮寺岸道上人房》、劉長卿的《惠福寺與陳留諸官茶會》、武元衡的《資聖寺賁法師晚春茶會》等茶詩，描寫的是在寺廟中舉行茶會的情形；也有在私家的園林中舉行茶會的，如皎然的《遙和康錄事李侍御萼小寒食夜重集康氏園林》，描寫的是在康氏的園林中舉行茶會；白居易的《夜聞賈常州、崔湖州茶山境會想羨歡宴因寄此詩》是描寫在湖州顧渚山境會亭中官家舉行品鑒顧渚貢茶的大型茶會；鮑君徽的《東亭茶宴》則是在皇家園林的亭閣中舉行的；皎然的《晦夜李侍御萼宅集招潘述、湯衡、海上人飲茶賦》《同李侍御萼李判官集陸處士羽新宅》《喜義興權明府自君山至集陸處士羽青塘別業》等茶詩，則是描寫在私人宅第中舉行茶會的情形；還有收藏在台北故宮博物院的唐畫《宮樂圖》，描繪的 12 位宮廷婦女圍坐長案品茗聽樂的茶會場面，其地點是屬於典型的室內環境。

⑶茶室

個人品茗場所，在古代稱爲茶寮或茶室。有文獻記載的茶室至少可以追溯到唐代。《舊唐書・宣宗本紀》記載當時洛陽有一位和尚高齡 130 歲，「性唯嗜茶」。宣宗將他留在京城保壽寺。他日常煎茶、飲茶的斗室就叫做「茶寮」。

唐代的一些達官貴族、文人雅士在家中也會設有專供品茶的茶室。齊己《詠茶十二韻》：「角開香滿室」，寫的應該就是茶室。

「茶寮」一詞也爲後人所沿襲。明代楊慎《藝林伐山》即說：「僧寺茗所曰茶寮」。明代的茶書如高濂《遵生八箋》談到「茶寮」時說：「側室一門，相傍書齋。」許次紓《茶疏》「茶所」也說「小齋之外，別置茶寮。高燥明爽，勿令閉塞。」其內部陳設，整潔雅致，設有桌椅，放有整套茶具，炭火泥爐，除了自己啜飲之外，還可接待少數知心好友共品佳茗。

明代的茶寮應該就是唐代茶寮的延續，反過來，也可推測唐代的茶寮應大致類似。

3.人文環境

除了個人獨自啜飲之外，品茗更多的情況下是與他人共飲，或是二三知己，或是三五好友聚飲，有時甚至是一大群人在開茶會。品茶時对象的素質如何會影響到品茗者的心境，所以自古以來茶人們對品茶時的人文環境是非常注意的。

陸羽在《茶經・一之源》中說茶「爲飲，最宜精行儉德之人」。「精行儉德之人」就是注意品行、具有儉朴美德之人。那麼祇有這樣高素質的文人雅士，才能有共同的審美情趣，共享品茗藝術的審美愉悅。唐代皎然《九日與陸處士羽飲茶》詩中寫道：

九日山僧院，東籬菊也黃。

俗人多泛酒，誰解助茶香？

顯然，能夠賞菊品茗體味茶香的自然是超脫塵俗之人，如果對方是個酒徒，豈不大煞風景？盧仝《走筆謝孟諫議寄新茶》：「柴門反關無俗客，紗帽籠頭自煎吃。」這「俗客」就是不懂品茶的客人，不能和他們共品佳茗，既浪費了珍貴的名茶，也掃了品茶的雅興。白居易將愛品茶、會品茶的人稱爲「愛茶人」「別茶人」。《謝李六郎中寄新蜀茶》：「不寄他人先寄我，應緣我是別茶人。」《山泉煎茶有懷》：「無由持一碗，寄與愛茶人。」這種「茶人」纔是理想的共品佳茗的茶友。與這種有共同愛好的茶友品茗，即使客觀環境差一些，也仍然會達到「塵心洗盡興難盡」的美妙境界。

(五)沖泡

沖泡是品茗藝術關鍵環節。一壺茶泡得好壞，全看沖泡技巧掌握得如何。沖泡包括兩個部分，一是煮水，一是泡茶（在唐代是煮茶）。在這方面，古人也積纍了相當豐富的經驗，衹是隨著時代的演進，飲茶方式的改變，其泡茶技巧自然也不相同。

1.煮水

煮水在古代稱爲煎水。蘇轍《和子瞻煎茶》詩中即說：「相傳煎茶只煎水，茶性仍存偏有味。」可見煮水在茶藝中的重要性。

最早對煮水提出明確要求的是陸羽《茶經・五之煮》：「其沸，如魚目微有聲爲一沸。緣邊如湧泉連珠爲二沸。騰波鼓浪爲三沸。已上水老不可食也。」就是說：水燒到開始出現魚眼大小的氣泡並微微有聲時，即爲第一沸；繼續燒到邊緣像湧泉連珠一樣水泡往上冒，即爲第二沸；到了水面似騰波鼓浪時，即爲第三沸——三沸以上「水老不可食」了。按《茶經》要求，水燒到第二沸時就要將碾好的茶粉放到鍋裡去煮。

煮水時要求用活火。唐末詩人溫庭筠《採茶錄》中記載李約對煮水的要求：「茶須緩火炙，活火煎。活火謂炭火之有焰者。當使湯無妄沸，庶可養茶。始則魚目散佈，微微有聲。中則四邊泉湧，纍纍連珠。終則騰波鼓浪，水氣全消。三沸之法，非活火不能成也。」活火就是燃燒出火焰而無煙的炭火，其溫度較高，以之燒水最好。這是對火候提出明確要求。

2.煮茶

煮茶是茶藝的核心，一鍋茶的好壞，除了水和茶葉的質量之外，全看煮茶的技藝如何。高超的煮茶技藝是可以彌補茶、水之不足的，即同樣的水和茶葉，會煮和不會煮，其效果是大不一樣的。

唐代煮茶法是先將茶餅烘烤、碾碎、篩成粉末，當鍋裡的水燒開時，要放點鹽進去，第二次燒開時要舀出一瓢水，再用竹筴環擊湯心，然後將茶粉放進鍋裡去煮，當鍋裡的水第三次燒開時，將剛纔舀出來那勺水再倒進去，此時鍋裡的茶湯會產生的泡沫，再舀到茶碗裡品啜或敬客。

《茶經・六之飲》中概括爲九項：「一曰造，二曰別，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰飲。」就是：一要及早採製茶葉，二要注意鑒別茶葉，三要準備好茶具，四要注意火候，五要選擇好用水，六要烘烤好茶餅，七要碾磨好茶末，八要認真煮好茶湯，九要細心品飲。其中又以煮茶最爲重要，技術要求也最高。因此陸羽專辟一章「五之煮」來論述煮茶的具體程序，其重點是：炙茶、碾茶、羅（篩）茶、燒水、一沸加鹽、二沸舀水、環擊湯心、倒入茶粉、三沸點水、分茶入碗、敬奉賓客。整套程序相當完整，技術要求也很明確、具體。

在煮茶時，陸羽特別重視對茶湯泡沫的培育，稱之爲「湯華」，指的是茶湯表面上浮泛的一層細密均勻的白色泡沫。

㈥品嚐

品嚐茶湯是品茗藝術的最後一個環節。茶湯沖泡得好壞固然重要，但是如果遇到不懂品茗藝術的飲者，好比一件藝術精品沒有知音的觀眾，是非常遺憾的事情。正如明代屠隆在《考槃餘事》中所說：「使佳茗而飲非其人，猶汲泉以灌蒿萊，罪莫大焉。有其人而未識其趣，一吸而盡，不暇辨味，俗莫大焉。」喝茶祇是爲了滿足生理上的需求，重在解渴、提神、保健，沒有什麼特別的講究。品茗的重心是爲了追求精神上的滿足，重在意境的追求和感受，將飲茶視爲一種藝術欣賞活動。要細細品啜，徐徐體察，從茶湯美妙的色、香、味、形得到審美的愉悅，引發聯想，抒發感情，使心靈得到慰藉，靈魂得到淨化，因而一些學者將品茗稱爲「靈魂之飲」。

早期的文獻提到飲茶時，多是側重於茶的藥理和營養功能。最早從精神層面上來闡釋飲茶功能的是西晉杜育的《荈賦》。它在提到飲茶可以「倦解慵除」外，還說飲茶可以「調神和內」，即飲茶可以調節精神、和諧內心。同時代的張載在《登成都白菟樓》詩中也有「芳茶冠六清，溢味播九區」的詩句，是從芳香和滋味的角度來品嚐茶湯的，這是品茶藝術的萌芽了。

到了唐代，茶人們已經從審美情趣的角度來品茶了。如皎然在《飲茶歌・誚崔石使君》詩中描寫他飲茶的美妙感受是：

一飲滌昏寐，情來朗爽滿天地。

再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵。

三飲便得道，何須苦心破煩惱。

皎然的「三飲」是品茶的三個層次，從解困、清神到悟道，即是從生理上的滿足上升到精神上的享受，不但獲得審美的愉悅，而且進入一個哲理的境界。

稍後的盧仝在《走筆謝孟諫議寄新茶》詩中也描寫了連喝七碗茶的不同感受：

一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。

三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。

四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通僊靈。

七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生。

一碗是解渴，喉嚨濕潤，是生理上的滿足。二碗破除孤悶，令人情思爽朗。三碗使人靈感湧動，文思噴湧。四碗令人心胸開闊，忘卻煩惱和不快。五碗至七碗，身輕神爽，飄飄欲僊，達到天人合一、物我兩忘的最高境界。可見唐人品茶是從慰藉心靈的角度出發。具體而言，唐代茶人品茶是著重從茶湯的色、香、味、形以及意境五個方面來欣賞，這從當時大量的茶詩可以得到印證。如：

1.色

盛來有佳色。（白居易《睡後茶興憶楊同州》）

銚煎黃蕊色。（元稹《一字至七字詩・茶》）

烹色帶殘陽。（齊己《謝灘湖茶》）

泉嫩黃金湧。（杜牧《題茶山》）

合座半甌輕泛綠，開緘數片淺含黃。（鄭谷《峽中嘗茶》）

2.香

芳氣滿閑軒。（陸士修《五言月夜啜茶聯句》）

俗人多泛酒，誰解助茶香？（皎然《九日與陸處士羽飲茶》）

沫下曲塵香。（白居易《睡後茶興憶楊同州》）

角開香滿室。（齊己《詠茶十二韻》）

蘭氣入甌輕。（李德裕《憶茗芽》）

3.味

一汲清泠水，高風味有餘。（裴迪《西塔寺陸羽茶泉》）

欲知花乳清泠味。（劉禹錫《西山蘭若試茶歌》）

味擊詩魔亂。（齊己《嘗茶》）

寒泉味轉嘉。（皎然《對陸迅飲天目山茶因寄元居士晟》）

煮雪問茶味。（喻鳧《送潘咸》）

4.形

投鐺湧作沫，著碗聚生花。（皎然《對陸迅飲天日山茶因寄元居士晟》）

育花浮晚菊。（張又新《謝廬山僧寄谷簾水》）

花浮魚眼沸。（白居易《睡後茶興憶楊同州》）

松花滿碗試新茶。（劉禹錫《送蘄州李郎中赴任》）

松花飄鼎泛。（李德裕《憶茗芽》）

5.意境

潔性不可污，爲飲滌塵煩。（韋應物《喜園中茶生》）

流華淨肌骨，疏瀹滌心源。（顏真卿《五言月夜啜茶聯句》）

塵心洗盡興難盡。（錢起《與趙莒茶宴》）

更覺鶴心通杳冥。（溫庭筠《西陵道士茶歌》）

一甌解卻山中醉，便覺身輕欲上天。（崔道融《謝朱常侍寄貺蜀茶剡紙二首》）

乃知高潔情，擺落區中緣（孟郊《題陸鴻漸上饒新開山捨》）

由此可以證明，唐代詩人們在品茗實踐中已經從藝術欣賞角度對茶的色、香、味、形以及心靈感受諸方面，進行審視和體味，標誌著我國的品茗藝術已經進入趨於成熟的階段。

四、唐代茶道淺析

我國的茶道萌芽於西晉時期，杜育的《荈賦》中最後兩句爲「調神和內，倦解慵除」。所謂「調神和內」，就是說飲茶的功效可以調節精神，和諧內心。這是歷史上最早出現的有關茶道精神的表達。《荈賦》對陸羽影響甚大，《茶經》中多次引用《荈賦》的文字，如用水、茶具、湯華等等。顯然，《荈賦》「調神和內」的茶道精神對陸羽也會產生影響。雖然《茶經》中沒有相同的詞語，但陸羽指出「茶之爲用，味至寒，爲飲，最宜精行儉德之人」，認爲茶是最適合具有「精行儉德之人」品飲，或者說是善於品茶的人應該具有「精行儉德」品行。將品茶與個人的道德修養聯繫在一起，陸羽是第一人。因此，可以將「精行儉德」四字視爲陸羽《茶經》所倡導的茶道精神。同樣，前述唐代茶詩中的「塵心洗盡興難盡」（錢起《與趙莒茶宴》）、「流華淨肌骨，疏瀹滌心源」（顏真卿：《五言月夜啜茶聯句》）、「乃知高潔情，擺落區中緣」（孟郊《題陸鴻漸上饒新開山捨》）等詩句，都是具有茶道精神的意味。能「塵心洗盡」「擺落區中緣」之人就是「精行儉德」的正人君子。他們在品茶時自然有著高於常人的追求。

在唐代茶詩中最引人矚目的是皎然的《飲茶歌・誚崔石使君》，詩中在歷史上第一次將品茶劃分了三個層次：

一飲滌昏寐，情來朗爽滿天地。

再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵。

三飲便得道，何須苦心破煩惱。

此詩在歷史上第一次將品茗劃分爲三個層次：滌昏寐、清我神、便得道。第一層次是提神去睡。陸羽《茶經·六之飲》就指出：「蕩昏寐，飲之以茶。」皎然沒有停留在低層次的「滌昏寐」，而是提陞到更高的層次——清神、得道，使品茗具有哲理意味。「三飲便得道」所獲得的是人生處世之道，已碰觸到品茶悟道的實質，從而將品茗藝術昇華到價值觀念領域，這是具有開拓性的貢獻。尤其是在詩中最後明確提出「茶道」概念：「孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。」

皎然的「茶道」一詞，指的就是詩中「三飲便得道」所強調的品茗悟道，所悟的是人生的處世之道，悟此境界自然煩惱全消，頗有禪宗頓悟的意味。這是歷史上首次出現與現代茶文化學觀念接近的「茶道」一詞，其意義非凡。皎然曾在他的詩歌理論著作《詩式》中提煉出「詩道」概念，指的是詩歌創作所應遵從的藝術規律和原則方法。他在欣賞詩歌創作時強調「但見性情，不睹文字，蓋詣道之極」。那麼他在品茶之時，自然也會但見性情，不睹茶葉、茶湯、茶具等具體事物，不注重解渴、提神、保健等功利目的，而是追求「清我神」「便得道」「破煩惱」「全爾真」的最高境界，並將這個品茶的最高境界概括爲「茶道」，應是順理成章的事情。從此之後，中國人飲茶再也不是只從滿足生理需要的功利目的出發，而是上升到品茗藝術的高度，將品茶作爲淨化心靈、沐浴靈魂的生活藝術。直到今天，在世界上也祇有中國茶人的品茶才達到如此精神高度，而大多數外國人還停留在將茶僅僅作爲飲料的低層次階段，我們是應該要感謝皎然的。

在皎然之後，裴汶在《茶述》序言中也對茶之功效有所論述：「茶，起於東晉，盛於今朝。其性精清，其味浩潔，其用滌煩，其功致和。參百品而不混，越眾飲而獨高。」由於時代的局限，裴汶說「茶，起於東晉」並不正確。但他指出「其性精清」與皎然的「再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵」，「其用滌煩」與皎然的「三飲便得道，何須苦心破煩惱」等大體接近。他所說的「其功致和」，與《荈賦》的「調神和內」也是一脈相通的，都揭示了「茶道」本質特徵，都是很有價值的。

此後的盧仝，在他的茶詩《走筆謝孟諫議寄新茶》中生動地描繪了品茶的七個層次：

一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。

三碗搜枯腸，唯有文字五千卷。

四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。

五碗肌骨清。六碗通僊靈。

七碗吃不得也，唯覺兩腋習習輕風生。

……

盧仝用帶有誇張色彩的文學語言描繪品飲七碗茶的感受。「一碗喉吻潤」是指飲茶解渴，屬於生理上的滿足，其餘都是屬於心理上的感受。「二碗」「三碗」大體與皎然的「再飲清我神」相當；「四碗」已經破除了煩惱，接近了皎然「三飲便得道」的境界；「五碗」「六碗」「七碗」則已經是明心悟道，飄飄欲僊了。此詩與皎然的茶詩有異曲同工之妙，將唐代的品茶之道昇華到一個更高層次，豐富、深化了茶道的內涵。能夠從理性的角度對茶道精神進行概括的是晚唐時期的劉貞亮。他將茶賜予人們的功德稱爲茶德，並歸納爲十項，被稱之爲《茶十德》：「以茶散悶氣，以茶驅腥氣，以茶養生氣，以茶除癘氣，以茶利禮仁，以茶表敬意，以茶嘗滋味，以茶養身體，以茶可雅志（心），以茶可行道。」

其中「散悶氣」「驅腥氣」「養生氣」「除癘氣」「嘗滋味」「養身體」等六項是屬於茶對人們生理上的功德，而「利禮仁」「表敬意」「可雅志（心）」「可行道」四項則是屬於茶道精神範疇。這裡所說的「可

行」之「道」，是指道德教化的意思，即認爲品茶的功德之一是可以有助於社會道德風尚的培育。「可雅志（心）」是指品茶可以修身養性，培養人們的心志，陶冶個人情操。「表敬意」是指以茶敬客，互相尊重，可以改善人際關係。「利禮仁」是指品茶有利於培養人們的道德品質，懂得禮儀仁義，可以淨化社會風氣。這些是以明確的理性語言將茶道的社會功能提陞到最高層次，可視爲唐代茶道精神的最高概括，也與今天茶文化學界對茶道精神的闡述相當接近。在一千一百多年前的唐代，對茶道就有這樣深刻的認識，確實是相當不容易的，唐代被人們譽爲中國茶文化史上的第一個高峰也不是偶然的。

圓悟克勤、一休、珠光和日本茶道[1]

劉東亮[2]

林子青老先生是淨慧長老的老師，上世紀五十年代淨慧長老在中國佛學院讀研究生的時候林老曾經教過他。2002 年前後淨慧長老安排我去北京的塔院小區拜會林老，當時是去取一本書稿，是林老花了二十年時間編輯的弘一法師書法集。林子青曾經是弘一法師的學生，他搜集了很多弘一法師的書法，委託淨慧長老在虛雲印經功德藏出版。淨老就把這個活兒安排給我和趙泉連一起操辦。那本書法集還沒等出版，林老就圓寂了。書出來以後柏林寺作爲禮品贈送各方賢達。我見到該書想起林老唏噓不已。林子青先生的數千冊藏書後來也全部捐贈到柏林寺圖書館，其中包括林老的部分文稿，有一篇《關於圓悟禪師墨跡的說明與註釋》的文章被我看到，以此爲線索，參考其他資料，理清了圓悟克勤禪師的一篇「印可狀」與日本的一休禪師和日本茶道之間的關係。

現在用這篇短文，把他們之間的故事，簡單講述一下。

所謂圓悟禪師書寫的「茶禪一味」（引者注：可惜至今仍無出處），被日本禪僧榮西帶迴日本，後經過一休宗純、村田珠光、南浦昭明、千利休諸禪師的發揚光大，漸漸發展成日本茶道。圓悟克勤——虎丘紹隆——應庵曇華——密庵咸傑——松源崇嶽——運庵普岩——虛堂智愚——南浦昭明——宗峰妙超——徹翁義亨——言外宗忠——華叟宗曇——一休宗純——村田珠光的法脈，既是傳承中國禪宗文化的路徑，也是日本茶道發展的源流。一休宗純就是把這個圓悟克勤的手書傳給了村田珠光，文中每一組文字都是驚天動地。有興趣者可好好研究一下，有緣者可看看下文，吾宗所言可有變異。書信收錄於《圓悟佛果禪師語錄》第十四卷，原文如下：

示隆知藏

有祖已來。唯務單傳直指。不喜帶水拖泥打露布列窠窟鈍置人。蓋釋迦老子。三百餘會對機設教。立世垂范太段周遮。是故最後徑截省要接最上機。雖自迦葉二十八世。少示機關多顯理致。至於付受之際。靡不直面提持。如倒剎竿碗水投針示圓光相執赤旛把明鑒。說如鐵橛子傳法偈。達磨破六宗。與外道立義。天下太平。翻轉我天爾狗。皆神機迅捷。非擬議思惟所測。洎到梁游魏。尤復顯言。教外別行單傳心印。六代傳衣所指顯著。逮曹溪大鑒。詳示說通宗通。歷涉既久。具正眼大解脫宗師。變革通塗。俾不滯名相。不墮理性言說。放出活卓卓地。脫灑自由。妙機遂見。行棒行喝。以言遣言。以機奪機。以毒攻毒。以用破用。所以流傳七百來年。枝分派別各擅家風。浩浩轟轟莫知紀極。然鞠其歸著。無出直指人心。心地既明無絲毫隔礙。脫去勝負彼我是非知見解會。透到大休大歇安穩之場。豈有二致哉。所謂百川異流同歸於海。要須是個向上根器具高識遠見。有紹隆佛祖志氣然後能深入閫奧。徹底信得及直下把得住。始可印證堪爲種草。捨此切宜寶秘慎詞。勿作容易放行也。

五祖老師。平生孤峻。少許可人。幹曝曝地壁立。只靠此一著。常自云。如倚一座須彌山。豈可落虛弄滑頭謾人。把個沒滋味鐵酸餡劈頭拈似學者令咬嚼。須待渠桶底子脫。喪卻如許惡知惡見。胸次不掛絲毫。透得淨盡。始可下手鍛煉。方禁得拳踢。然後示以金剛王寶劍。度其果能踐履負荷。淨然無一事。山是山水是水。更應轉向那邊。千聖籠羅不住處。便契乃祖已來所證傳持正法眼藏。及至應用爲物。仍當驅耕夫牛奪

[1] 本文選自《喫茶去》2016 年第 2 期（總 62 期），第 18—20 頁，共 3 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：劉東亮，石家莊春江書院院長，《喫茶去》雜誌社副社長。（引者注）

饑人食。證驗得十成無滲漏。即是本家道流也。

摩竭陀國親行此令。少林面壁全提正宗。而時流錯認遂尚泯默。以爲無縫罅無摸索壁立萬仞。殊不知。本分事恣情識搏量便爲高見。此大病也。從上來事本不如是。岩頭雲。只露目前些子。個如擊石火閃電光。若構不得不用疑著。此是向上人行履處。除非知有莫能知之。趙州喫茶去。秘魔岩擎叉。雪峰輥毬。禾山打鼓。俱胝一指。歸宗拽石。玄沙未徹。德山棒臨濟喝。並是透頂透底。直截剪斷葛藤。大機大用。千差萬別會歸一源。可以與人解粘去縛。若隨語作解。即須與本分草料。譬如七斛驢乳。只以一滴師子乳滴悉皆迸散。要腳下傳持相繼綿遠。直須不徇人情。勿使容易。乃端的也。末後一句始到牢關。誠哉是言。透脫死生提持正印。全是此個時節。唯踏著上頭關捩子底。便諳悉也。

隆公知藏。湖湘投機。還往北山十餘年。真探賾精通本色衲子。遂舉分席訓徒已三載。予被睿旨。移都下天寧。欲得法語以表道契。因爲出此數段。

宣和六年十二月中

佛果老僧書

一休和尚法名一休宗純（1394—1481，是日本室町時代的一個禪僧。動畫片集描寫的祇是他童年時代的一小段生活，實際上他活到八十八歲。

對於日本禪門臨濟宗來說，一休既是銳意革新的聖徒，又是一個離經叛道的狂徒。他的弟子中不少有才華的人，在和歌、連歌、茶道、和畫等方面做出了重大貢獻。其中他的弟子村田珠光開啟日本禪茶學風，直接影響日本茶道的產生。

一休宗純弟子村田珠光，向有打盹的習慣，使其在公共場合常常失態，爲此非常苦惱，前去請教醫生，醫生建議其喝茶，果然不再打盹，由是喜歡上了喝茶。一次，一休叫珠光送茶。當珠光捧茶來時，一休大喝一聲，將其手上的碗打落在地。珠光一動不動。過了一會，一休問：「茶碗已打落在地，你還有茶喝嗎？」珠光兩手做捧碗狀說：「弟子仍在喝茶。」一休問：「你這也是喝，那也是喝，可是全無心得，這種無心喝茶，將是如何？」珠光沉靜地答道：「無心之茶，柳綠花紅。」一休大喜，遂將自己珍藏的圓悟克勤墨跡「茶禪一味」傳給了珠光。珠光自此開始將禪的思想導入茶文化中，開拓出了日本茶道、禪道結合的嶄新境界，珠光也因此被確立爲日本茶道的開山鼻祖。這便是「墨跡開山」的故事。很明顯，此一傳說與《示開聖隆長老》墨跡流傳的情形頗多相似，或是「茶禪一味」發展過程中衍生出來的。

村田珠光從一休宗純手中得到《示開聖隆長老》墨跡以後，將其掛在自己茶室的牆上，終於悟出了「佛法存於茶湯」即「禪茶一味」的道理，遂使日本茶道與禪宗之間有了正式的法嗣關係。同樣，《示隆知藏》印可狀墨跡流入茶道家松平不昧手中，也應有過相似的影響。「茶禪一味」既被視爲日本茶道的最高境界，圓悟克勤墨跡作爲對此的依憑，均將獲得任何一派茶道的格外重視，也即都會或多或少與之建立某種法嗣關係。故伊達政宗不惜將《示隆知藏》印可狀墨跡一分爲二，而松平不昧不惜花費重金獲得前半部墨跡。

據某些日本學者的推定或假設，「茶禪一味」的提法應該起於夾山。這是因爲圓悟克勤駐錫夾山撰《碧岩錄》時，曾潛心研習禪、茶之間的關係，試用禪理來解釋和品味茶的奧妙，終有所悟，乃揮毫寫下了「茶禪一味」四字。中間經虎丘紹隆等手，此墨跡後來亦流入了日本爲一休宗純收藏。

圓悟克勤寫給弟子虎丘紹隆的手書印可狀，深刻地影響了日本禪茶的發展。這份印可狀日後成了日本茶道的至寶。在當今討論日本茶道和「禪茶一味」思想的淵源，圓悟克勤禪師幾乎都要被提及。此印可狀全文見於《圓悟佛果禪師語錄》卷十四《示隆知藏》，但未曾見到有「禪茶一味」四字。

此印可狀本是圓悟克勤寫給虎丘紹隆的嗣法證明。當時，駐錫夾山的圓悟克勤奉旨移住京師天寧寺，臨行前，印可虎丘紹隆得其心法，因有此狀之書——「以表道契」。

除《示隆知藏》的印可狀，日本京都相國寺另藏圓悟克勤墨跡一件，1985 年曾請林子青先生予以鑒定。全文亦見於《佛果克勤禪師心要》卷一《示開聖隆長老》，然與墨跡時有出入，茲全文對校於下：

示開聖隆長老

開聖堂頭隆老。政和中相從於湘西道林。膠漆相投箭鋒相直。由是深器之。既而復相聚於鍾阜大爐鞴中禁得鉗錘。了此段因緣。日近日親。向從上來乃佛乃祖越格超宗。萬千人羅籠不住處。毛頭針竅間。廓徹虛通。包容百千萬億無邊香水剎海。拄杖點發列聖命脈。吹毛刃上截斷路布。據曲錄木床與人拔楔抽釘解黏去縛。得大自在。仍來夷門分座共相扶立。久之況個一著臨濟正法眼藏綿綿到慈明楊岐。須風吹不入水灑不著底伶利漢。負殺人不眨眼氣概。高提正印罵祖呵佛猶是餘事。直令盡大地人通頂透底絕死生窠窟。灑灑落落到無爲無事大達之場。乃爲種草。

林子青先生將其鑒定爲虎丘紹隆的印可狀，當時忽略了此開示透露出來的履歷、年代、背景等等種種信息。《開示聖隆長老》墨跡在日本的流傳經過，根據京都相國寺梶谷宗忍長老的復函，當是如下情形：足利家（將軍）——一休宗純（禪師）——村田珠光（茶人）——武野紹鷗（茶人）——千利休（茶人）——豐田秀吉（將軍）——德川家康（將軍）——德川家光（將軍）——松平阿波守（大名諸侯）——田安——德川家（將軍）——畠山一清。此墨跡現收藏於東京畠山紀念館。

珠光經過武野紹鷗得到千利休的茶湯相承。珠光，俗姓村田，有的時候寫成「殊光」「周光」，應永三十年（1423）生於奈良，小名爲茂吉。11 歲在稱名寺出家，法名「珠光」。當時，稱名寺實質上是淨土宗念佛道場。17 歲到 20 歲前後離開稱名寺去了京都，在京都三條建造小庵居住，跟能阿彌學習唐物鑒定法，然後由能阿彌的介紹，向幕府將軍足利義政教授茶湯。30 歲左右成爲禪僧，入住大德寺真珠庵，拜於一休宗純之下學禪，一休贈與他圓悟克勤法語墨跡，然後還俗，在京都建造茶亭，於文龜二年（1502）過世，享年 80 歲。其茶湯繼承者有宗珠、松本珠報、鳥居引拙、藤田宗理和大富善好。《一休和尚畫讚茶摘圖》在學界尚未證明是一休真跡，但是畫讚具款跟一休其他墨跡一樣，所以是一休真跡的可能性比較大，中有以下的句子：「臨濟鋤茶，溈山摘茶，趙老喫茶，雲岩煎茶。古德因茶，商量這事，太多生也。珠光老人，曾參吾龍寶山裡禪，而專嗜茶之口。縱雖口嗜茶之奧，不會得教化之口。豈得作這口語，話乎可謂知禪味去而掌茶味道也。東海純一老衲謾讚（國景印）。」作爲珠光和千利休之間的茶湯繼承者，是有名的武野紹鷗（1502—1555）。他到三十歲左右學連歌，然後開始學習茶湯，然後繼續往下傳了茶道。中國禪宗精神憑藉的日本茶道的傳播，一代一代流傳至今，演繹出燦爛的東方文明，我們後人對其發端時的源流，還是應該有所瞭解的。

飲茶與禪宗[1]

丁以壽[2]

禪宗託始於達摩，奠其基者爲弘忍。弘忍死後，其弟子神秀在荊州玉泉山向外傳法，影響很大；另一弟子惠能在韶州曹溪寶林寺傳授禪法。禪宗由此分裂爲南、北二宗。史稱「南能北秀」。

唐人封演《封氏聞見記》卷六飲茶載：「南人好飲之，北人初不多飲。開元中，泰山靈岩寺有降魔師，大興禪教。學禪，務於不寐，又不夕食，皆恃其飲茶。人自懷挾，到處煮飲。從此轉相倣傚，遂成風俗。自鄒、齊、滄、棣，漸至京邑，城市多開店舖，煎茶賣之，不問道俗，投錢取飲……按此，古人亦飲茶耳，但不如今人溺之甚。窮日盡夜。殆成風俗。始自中地。流於塞外。」

降魔師即降魔藏禪師，爲神秀弟子。降魔藏在北方大興禪教，弘傳神秀北宗禪法，使飲茶風俗傳播到北方廣大地區，促成了北人飲茶風俗的形成。

一、禪佛徒與茶有不解之緣

禪是梵文 Dhyana 的音譯，本作「禪那」，簡稱「禪」，意爲靜慮、冥想、思維修，是一種特殊的「定」。「定」是梵文 Samadhi 的意譯，指使心專注於一境而不散亂的調練心意的功夫。

禪佛徒喜飲茶，其原因蓋有五：①禪佛徒習禪定，「務於不寐」，通常不眠或少眠，容易睏乏、疲倦，飲茶能興奮大腦，令人少睡，消除疲勞；②禪佛徒平日蔬食簡單，營養不足，「又不夕食」，茶中富含多種營養成分，飲茶可以充飢和補充養分；③茶爲「萬病之藥」，飲茶能預防和治療多種疾病，具有延年益壽的功效；④佛家戒酒，禪林寺院以茶代酒，舉行茶會、茶宴；⑤茶禪一味。

二、茶禪一味

百丈懷海禪師開示禪人衹有三訣：喫茶、珍重、歇。其再傳弟子仰山慧寂禪師也有一偈子：「滔滔不持戒，兀兀不坐禪。釅茶三兩碗，意在鑊（鏃）頭邊。」不須持戒，不待坐禪，「平常心是道」，禪道就是渴來喫茶的日常生活。

趙州從諗禪師一日上堂問一僧：曾到此間麼？僧答：曾到。從諗道：喫茶去。又問一僧：曾到此間麼了，僧答：不曾到。從諗道：喫茶去。院主不解，因問從諗。從諗呼院主名，院主應答。從諗道：喫茶去。從諗禪師是借「喫茶去」破除人對知性的執著，消除人的虛妄分別，以達到當下的體悟。

茶味禪味，皆源於人的內心體驗，只可意會：茶味禪味，味味一味。不可作虛妄分別，茶性清和沖淡，韻高致靜。飲者清淡、靜雅，禪者息心、絕慮。茶心、人心、道心，在其究極上歸於一致。

三、禪宗始興，稍稍有茶

唐人楊華《膳夫經手錄》記：「茶，古不聞食之，近晉、宋以降，吳人采其葉煮，是爲茗粥。至開元、

---

[1] 本文選自《農業考古》1995 年第 4 期。（引者注）

[2] 丁以壽，男，1963 年生，教授，博士生導師，安徽農業大學中華茶文化研究所所長，中國國際茶文化研究會副秘書長、學術委員會委員，安徽省茶葉學會副秘書長，安徽省徽茶文化研究會會長長，中華茶人聯誼會常務理事，吳覺農茶學思想研究會常務理事。（引者注）

天寶之間，稍稍有茶；至德、大歷遂多，建中以後盛矣」。

開元年間，神秀的弟子義福、普寂、敬賢、惠福、降魔藏在河南、陝西、山東等地宣傳北宗禪法，勢力極強。

天寶四年慧能的弟子神會來到洛陽菏澤寺，大力弘揚慧能的學說，使南宗禪法流行於京洛，而神會一系也自成爲菏澤宗。

開元、天寶之間（713—755），義福、普寂、降魔藏等在北方「大興禪教」，神會的菏澤禪也流行於京洛。隨著禪宗的流行，禪門尚茶的風俗流傳到社會上。禪宗始興，飲茶還不普遍，衹是「稍稍有茶」。

四、禪宗大興，飲茶遂多

慧能的弟子南嶽懷讓、青原行思得著馬祖、希遷的闡揚，逐漸擴大學說的影響到江西、湖南一帶，與在北方佔有勢力的神秀一系形成對峙。

馬祖隨懷讓學禪十年，輾轉在洪州（今南昌）一帶宣傳禪法，從而創立洪州宗。其弟子懷海爲禪門製定了《百丈清規》，大大加強了洪州宗的勢力。

至德、大歷之間（756—779），是神秀系的北宗和慧能系的菏澤宗，洪州宗並盛時期。南北禪宗大興，推動了飲茶風俗的傳播，各地飲茶「遂多」。

五、禪宗廣傳，飲茶盛矣

南嶽一系，在百丈懷海門下有溈山靈佑，再傳仰山慧寂，成溈仰宗。懷海另一門人黃檗希運，再傳臨濟義玄，成臨濟宗。

青原一系自希遷始，他門下有天皇道悟，再傳德山宣鑒、雪峰義存。義存徒眾遍天下，其中有云門文偃，由此傳承構成雲門宗；希遷的另一支藥山惟儼，傳雲岩曇晟，再傳洞山良價、曹山本寂，成曹洞宗；義存另一門人玄沙師備傳地藏桂琛（羅漢桂琛），再傳清涼文益（謚號「法眼」），成法眼宗。

建中（780）以後，南宗在南嶽、青原兩大系下出現五個支派。五家禪中，除臨濟宗流行於北方外，其餘四家均流行於南方。禪林寺院徧佈大江南北，禪徒滿天下。士農工商對禪徒飲茶「轉相倣傚，遂成風俗」，「始自中地，流於塞外」，飲茶「盛矣」。

六、結語

禪宗是中國佛教的重要派別，對中國文化的發展影響深遠，唐代開元以後，禪宗大興。先是神秀一系的北宗勃興，繼之是慧能一系的南宗崛起，並取代了北宗，呈「一花五葉」的極盛局面。茶禪一味，禪徒與茶有不解之緣。飲茶與禪宗是平行發展的：禪宗興而飲茶興，禪宗盛而飲茶盛。禪宗促進了中國人飲茶風俗的形成和廣泛的傳播。

參禪悟道「喫茶去」，一朝醒來「珍重歇」[1]

——解析百丈道恆禪師「三訣」真如本性

舒　曼[2]

宋代百丈寺有百丈道恆禪師上堂開示語「喫茶、珍重、歇」。禪門「三訣」，乃是諸佛，真如本性，精進行道，慈悲修慧，乘法身船，抵涅槃岸。如此「三訣」，後人稱頌「百丈家風」。參其真如本性，當下便可承擔。喫茶而外，道恆強調「珍重」，保持正念，保任「頓捨外塵」之禪門功夫。道恆以「歇」出楔，敲擊狂念，當機體認，「直叫諸人歇卻狂心」。休去歇去，乃大徹大悟。少一點「種種馳求」，真正躍入到一個自由自在、灑脫無爲的精神狀態，直至讓心靈契入佛法境地，契入悟道因緣中。

自唐代百丈懷海大智禪師（720—814）製定「禪門規式」之後，天下叢林「普請法」得以推廣和弘揚。在百丈怀海提出“一日不作，一日不食”的和尚家风中，增添了采茶、制茶的禅修体验，从此宗门亦将僧人茶事列为一种特有规式，并有怀海立规（后人称之为“百丈清规”），形成佛教丛林制度。而作为天下“禅门规式”祖庭百丈寺来说，究于禅韵茶风而言，真正把禅茶文化发扬光大，能够流传后世并且为历代禅师所唱颂者，却是宋代百丈寺住持百丈道恒禅师开示语“吃茶、珍重、歇”三诀，因其以平常心“吃茶”、以保任心“珍重”、以安定心为“歇”的入世关怀，世人给予“一部大藏经均在这五个字中”的极高评价。而恰恰是这“三诀”，被禅宗后人视为“百丈家风”。

「喫茶、珍重、歇」三訣作爲「百丈家風」的重要組成部分，不僅影響了天下叢林，而且對中國茶道的影響至深至廣。

「喫茶、珍重、歇」的那種直接性和單刀直入的機鋒，體現了佛家的大智慧。茶也好，禪也罷，從未離開每一個具體生活；喫茶也好、珍重也罷，從未離開歇心爲本。百丈道恆三訣，風趣而藝術，具有相當感染力和穿透力。

在禪門中，但凡參話頭，無非是印證、開導、接引。參禪首先要選好一個公案，接著就是起疑情。「喫茶、珍重、歇」究竟要疑什麼？這是一個值得注意的問題。因爲僅僅「喫茶」還未達到「直下承當」（當下開悟），並非人人都能夠「善自護念」而珍重（悟後起修），也就是我們常說的「頓悟漸修」。

「喫茶、珍重、歇」是在起疑情的基調上得到發揚光大。古人講：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」，這個疑不是對佛法的懷疑，而是對佛法完全肯定和信入後，對自身生命的一種疑惑，對生命所處之糊塗狀態的懷疑。爲何「喫茶」？爲何「珍重」？爲何「歇」？如此等等，這些「疑」是來自對生命真實的一種求索。

百丈道恆五字箴言放在一起看似風馬牛不相及，但它是一個大統一、大圓滿和究竟涅槃。它不是簡單意義上讓你「喫茶」，或道一聲「珍重」，說一聲「歇」。參此「三訣」，實際上就是要觀自己的真如本性，就是要在「喫茶」上起觀照，讓自己的心念都與「喫茶」與「珍重」與「歇」成爲一個整體，一旦工夫到家，眼前一片大光明。

一、百丈道恆禪師小考

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌 2016 年第 3 期（總第 63 期）《禪茶一味》欄目，第 18—24 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：舒曼，上海浦東川沙人，《喫茶去》雜誌總編，著名茶文化專家。中國國際茶文化研究會常務理事、學術委員，國務院參事室華鼎國學研究會國茶委專家組成員，中國文化促進會萬裡茶道協作體專家組成員，河北省茶文化學會常務副會長，中國香文化研究會（香港）副會長。（引者注）

本文以百丈道恆五字箴言作爲發端，切入禪宗核心思想，略述此五字的一家之見。爲了行文方便，在解析「喫茶、珍重、歇」之前，略對百丈道恆禪師背景作一簡介。

百丈道恆禪師（？—991），全稱洪州百丈山大智院百丈道常禪師，又叫百丈恆禪師，最初依百丈明照安禪師落髮出家，後參南唐法眼宗創始人清涼文益禪師，成爲其入室弟子，開悟後住奉新百丈寺繼承第十一世祖席。

據史料記載，百丈道恆禪師在接引學人時有驚人之開示。上堂時有人問佛法，道恆或說「喫茶去！」或說「珍重！」或說「歇！」後人對之五字歸納爲：「百丈有三訣：喫茶、珍重、歇。直下便承當，敢保君未徹。」百丈道恆於淳化二年（991）圓寂於百丈山。其門下有廬山棲賢澄湜禪師、蘇州萬壽德興禪師、越州雲門雍熙永禪師。

百丈道恆禪師悟道因緣源於一則公案：

外道問佛：「不問有言，不問無言。」佛乃良久。外道作禮讚曰：「善哉！善哉！世尊有如是大慈大悲，開我迷雲，令我得入。」外道去後，阿難問佛：「外道以何所證而言得入？」佛言：「如世間良馬，見鞭影而行。」

這則公案說：有一外道人（佛教稱謂心外求法是爲外道，心內求法是爲內道）問世尊釋迦牟尼佛什麼是「不問有言，不問無言。」世尊沉默良久不語。外道便作禮說：「世尊大慈大悲，撥開我眼前迷雲，讓我得以進入禪門了。」外道走後，阿難（佛陀十大弟子之一）問世尊：「外道究竟以什麼所證悟而說已經得道了呢？」世尊回答：「這像世間的良馬，見到馬鞭影子便知跑起來。」外道人剛開始可謂氣勢奪人，欲有一下子挫敗佛之意，但佛一語不發竟然不費吹灰之力折服了外道，使之甘拜下風。與此同時，世尊也肯定了外道人有著極高的悟性。

這則公案在《宗門拈古彙集》亦簡述：「法眼益因僧請益雲，外道問世尊不問有言不問無言，聲未絕，眼遽約住云：住！住！你擬向世尊良久處會那，僧從此悟入。」「僧從此悟入」是指百丈道恆禪師就此公案請教法眼文益禪師，沒想到法眼文益早已覷破道恆心思，故當他說出「不問有言，不問無言」之語話音未落時，文益禪師立刻連說兩個「住！」和一句反詰語，猶如佛門一把鋒利吹毛劍，將道恆推向萬丈懸崖而無退路，迫使道恆在剎那間開悟。這段文字在《指月錄》亦有版本：「參法眼，因請益外道問佛不問有言、不問無言，敘語未終。眼曰：住！住！汝擬向世尊良久處會那。師從此悟入。」

世尊無語，「不問有言，不問無言」猶如「法本法無法，無法法亦法。今付無法時，法法何曾法？」之意，不在有、無兩邊著力，不落得與失，不拘凡與聖，空無罣礙，妙有萬法。百丈道恆由此理會、由此悟入，之後大開法席講道，學者尤盛，凡遇到問祖師西來意者，均以「喫茶去」或「珍重」或「歇」作答，機鋒響亮，名震叢林。

二、喫茶——直至趙州禪精神

在百丈懷海製定「禪門規式」幾十年後，禪門誕生趙州從諗（778—897）「喫茶去」公案，揭開了佛教茶文化乃至中華茶文化的全新篇章。趙州引導學人從茶中體驗禪，截斷學人非分所想、所執、所念，開啟了從茶中發現自己，見性成佛的不二法門，進入物我兩忘的妙境涅槃，使「喫茶去」禪風遠播四海。趙州門風影響所及，以至於天下叢林禮讚有加。同樣，百丈寺僧人亦受「喫茶去」禪風影響，上堂多以趙州「喫茶去」開示。

百丈寺歷代主要住持		
朝代	住持名	別名
唐代	百丈懷海禪師	百丈懷海大智禪師
唐代	涅槃和尚	法正禪師
唐・五代	百丈安禪師	百丈明照安禪師
唐・五代	百丈超禪師	
宋代	百丈道恆禪師	百丈道常、百丈恆禪師
宋代	百丈智映禪師	百丈智映寶月禪師
宋代	百丈智贇禪師	百丈月禪師
宋代	百丈惟珍禪師	建陽惟珍禪師
宋代	百丈元肅禪師	黃龍元肅禪師
宋代	百丈惟古禪師	百丈維古禪師
宋代	百丈以棲禪師	
宋代	百丈暹禪師	
元代	徑山佛智晦機禪師	徑山佛智晦機元熙禪師
元代	東陽德輝禪師	廣慧禪師、東陽禪師
明代	悟光禪師	
明代	法善禪師	
明代	忠智禪師	
明代	正觀禪師	
明代	瑞白明雪禪師	入就瑞白禪師
明代	百丈淨泐禪師	百丈石澗淨泐禪師、百丈淨泐禪師、石澗禪師
清代	正觀禪師	
清代	百丈遠和尚	
清代	百丈騎聲德琳禪師	
清代	雲堂行培禪師	
清代	清德禪師	
清代	石蘭禪師	
民國	自成法師	
民國	先勤和尚	
民國	瞭然法師	

從百丈寺歷代住持的歷史沿革來看（見上表），歷代住持除百丈懷海大智禪師「禪門規式」和東陽德輝禪師譔寫《敕修百丈清規》有涉茶之外，但在百丈懷海禪師的弟子傳記中，均無「禪門規式」的記錄，至今仍是一個謎團。百丈寺歷代住持中惟百丈明照安禪師、百丈道恆禪師和瑞白明雪禪師三人雖有涉及「茶」的言論，但均以趙州「喫茶去」啟悟學人。例：

唐五代百丈寺住持百丈安禪師（又名洪州百丈明照安禪師，新羅人，百丈第十世）有公案記載，僧問：「一藏圓光，如何是體？」師（百丈安）曰：「勞汝遠來。」曰：「莫便是一藏圓光麼？」師曰：「更吃一碗茶。」

「一藏」有含藏、包蘊之意。佛教《華嚴經疏》云：「重重無盡，若世間法，若出世間法，無不含藏，故名一藏。」故佛教一切教法爲「一藏」。百丈明照安禪師一句「更吃一碗茶」，意在表明一切佛法均在一碗茶湯之中，讓遠近到此問佛法之人自己領悟一碗茶與佛法的妙意。

明崇禎年間百丈寺住持瑞白明雪禪師在其語錄中涉茶舉案甚多，大多與趙州茶有關。如：

例 1：「僧問：白水煎茶葉香氣滿甌來時如何？師云：供養大眾。進云：即今茶與趙州茶是同是別？師云：一口吞卻。僧禮拜。」

例 2：「愛吃趙州茶，不飲曹山酒，且道如何是趙州茶，滿酌淺斟皆具足，何須山野再來傾。」

……

此外，瑞白明雪禪師尚有《趙州茶》一偈：「遙想當年趙州老，逢人祗（zhī）獻一甌茶。如能當下親承得，明月清風意自賒。」

但真正能參透趙州「喫茶去」機鋒的則是百丈道恆禪師——「上堂，眾才集，便曰『喫茶去』；或時眾集，便曰『珍重』；或時眾集，便曰『歇』。」百丈道恆常禪師在上堂用語中常以趙州一句「喫茶去」啟悟學人，意在使茶道精神回歸於平常，回歸於日用，回歸於當下，將茶的精神，茶的清廉，茶的寧靜，茶的淨潔普遍融入到當下生活中，在生活中實現禪的超越，體現禪的珍重、禪的歇心、歇念，禪的精神，禪的風采，禪的意境。

當我們吃這口茶，這茶中的冷暖和滋味，就是這一口茶與舌根相接觸的當下所產生的感受，這種感受不在喫茶之前，也不在喫茶之後，都是在當下完成。在我們喫茶的這一瞬間，就是我們生命存在的現實。

今天在百丈寺，重溫百丈道恆禪師這句至理名言，就讓我們停下腳步用心感受一下「百丈家風」的道風魅力吧。

三、珍重——直指「保任」

但凡講「珍重」，一般有保重、珍愛、珍視、珍貴、重視、愛惜、尊重、鄭重、慎重、難得、道謝等之意。禪門講「珍重」，除有上述相同之意外，尚有告辭、再見、行禮、任運、驅趕、重點關注等意味，但更多則指向和強調保持正念不失的「保任」之意。

「珍重」作爲禪宗答話方式所表現出——有時如探竿影草，禪家探測學人，以試其器量的解讀；有時如金剛王寶劍，意在以智慧寶劍斷除學人一切執著；「珍重」二字有時可正用，有時可反用，是可以運用靈活、見機而變的，目的只爲當機體認。在多種表現形式中，「珍重」要義無非有三：身不要胡作非爲，口不要胡言亂語，心不要胡思亂想。這「三不」，實際上就告訴你「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，這是一切諸佛共同教戒，也叫「諸佛通戒」。

「珍重」的一般意義如：「今吾如是，豈不快哉，塵勞外緣，一時掃盡，荷諸山垂顧，願證明。伏惟珍重。」此處「伏惟珍重」是對前輩的尊稱，願請珍惜保重。

「珍重學道人，好好看方便。」（《揯黑豆集》，《卍續藏》第 85 冊）此處「珍重學道人」是爲珍惜之意。

舒州法華山舉和尚說：「珍重老師不轟破，我在江東君在西」及其「珍重靈知者，綿綿亙古今。」（《古尊宿語錄》卷 26）此處「珍重」乃「珍惜」之意。

古代禪師上堂語常有「有事近前，無事珍重」之說，（《禪林僧寶傳》，《卍續藏》第 137 冊）意爲有事近前

說話，無事再見。它的另一層意思就是「知有者，善自保任；未知有者，不休待何？」

「有僧來參，師引面示之，僧珍重便去。」或者「如何是你本來面目，師便珍重。」這裡的珍重之意既爲「作禮」講究，也作「重視」之解。

「進云：請師珍重，師大笑，僧直領數僧求入室。」此乃「保重」之意。

「趙州在方丈內聞沙彌喝參，乃向侍者云：教伊去！侍者才教去，沙彌便珍重。」這樣的「禮辭」之意在禪門公案上甚多，在此不一一作解。

無明慧經禪師有「此是老僧最後吩咐，切宜珍重」之言，意在提醒需要引起高度重視和關注。

然而歷代高僧上堂示眾而「珍重」，大抵指保護自己獲得修行上的那種輕安明淨、智慧朗照，繼而任運自然，正確面對，在自然大化中隨緣消業，莫造新殃。也就是「珍重」內涵中具有「善自保任」之意味。此種意味在歷代禪師語錄中亦屬常見——

例 1：「羅山和尚初入院，上堂，才攬衣欲坐。即云：珍重！便下座，良久卻迴雲：未識底，近前來。」

例 2：「上堂集眾良久，展左手，主事罔測，乃令東邊師僧退後；又展右手，令西邊師僧退後。乃曰：『欲報佛恩，無過流通大教，歸去也珍重。』言訖莞爾而寂。」

例 3：「假使有一法過於涅槃者，亦無少許生珍重想，此人步步是佛，不假腳踏蓮華。」（《古尊宿語錄》，《卍續藏》第 118 冊）

例 4：舒州龍門佛眼和尚語錄中有云：「一堂道侶同相送。珍重峨嵋下五台。」（同上）

例 5：「問。如何是平常心。師云。早朝不審。晚後珍重。」（《建中靖國續燈錄》，《萬續藏》第 136 冊）

例 6：「晚來妙語逼人寒，逸氣翩翩棲鳳鸞。珍重平生造物手，十分拈出與人看。」

例 7：「師索筆書偈云：心是心非徒擬議，得皮得髓謾商量。臨行珍重諸禪侶，門外千山正夕陽。書畢而逝。」

綜上所述，「珍重」二字所表達的內涵和機鋒之中有著更深層思想供學人參悟：珍重，是參悟和保持心靈清爽的一種途徑，若始終回味，不僅可以使自己對生命心存感激，對生活充滿渴望，更可以漸漸纍積起繼承所悟到的那個本體和自尊自愛的精神財富。當你在喫茶悟道中找回「珍重」，而非捨近求遠，而非在煩惱以外找「珍重」，要在「歇」中找，你找回了，當下即是，惟如此，便能掌握「珍重」要領——「一念不生，前後際斷，照體獨立，物我皆如。」

百丈家風所呈現的「珍重」之意，還是一種精神的承擔。用珍重之杯來盛歇心、歇念之茶，一杯茶得以珍重自己，一杯茶得以歇心歇念，一杯茶得以淨化自己。人能喫茶，非茶修人，以人爲重，以茶爲輕，若能珍重而喫茶，自然成爲我們修行的法則。在修行過程中能夠隨時把「珍重」加以保任落實，就可抵百丈家風「珍重」本意。人們在修行常說的覺照，就是解決修行的「珍重」問題。所以說，覺照就是珍重，經常用般若智慧來觀照，就是我們珍重生命的表現。

珍重生活，珍重生命，珍重當下，就是要在二六時中學著去用，說歇，就試試看，歇究竟是什麼滋味；說看破，就看破，感受一下，看破以後是否能達到「無漏」？惟以無漏，所得大自在，人也空，法也空，人法二空，實乃大智慧的顯現，實乃生死的解脫。

道恆禪師喊一聲「珍重」，就怕學人走錯路，修行誤入誤區。所以，臨濟義玄祖師云：「今時學佛法者，且要求真正見解，若得真正見解，生死不染，去住自由，不要求殊勝。」（《大正藏》第 47 冊）大凡學人，先要明悟自己真正見解。若悟見自己見解，則不被生死所染，去住自由，而殊勝自備。行文至此，想起宋代投子義青禪師對「百丈家風」有一偈云：

見僧便問曾到不，有言曾到不曾來。留坐喫茶珍重去，青煙暗換綠紋苔。

四、歇——直指歇心、歇念

「歇」字，在《漢語大字典》有多種解釋：休息、停止、完、盡、凋零、消散、散發等等。而在《康熙字典》註解爲竭、竭盡、泄氣等等。

在佛教和禪宗經論中，「歇」字既有上述普遍意涵，又有獨特精闢的解讀，更多詮釋則指向了開悟、覺悟、停止、放下、按住、休息、道場、止息、斷念等含義上。

所謂「歇」，就是要能夠安住當下，覺照當下，使人之生命開始覺醒，並從無邊的煩惱中慢慢地解脫出來。人有妄想，心難以安定，這叫「觀多歇少」。從某種意義上說，歇是放下，放下就是修行，修行爲的是歇。歇，就是斷盡無明，迎接光明。本文以爲，「歇」，「知之一字」，卻是「眾妙之門」。

禪門中「歇」字運用，在禪師不同公案的中解讀也是不盡相同的。如「請歸堂歇」或「歸院中歇泊」之「歇」即指休息之意；「當願眾生，勤求佛道，心無懈歇」之「歇」即指怠懈之意；「問曰：古者道但得隨處安閑，自然合他佔轍，雖有此語，疑心未歇。」則指消除之意，即「疑心未除」；「諸佛時常出世，時常說法度人，未曾間歇。」（《五燈會元》卷十）此句是指停止、終止之意。

百丈道恆接引學人之「歇」，主要有兩個層面：「歇心」和「歇念」。道恆承襲了百丈懷海主張「歇諸緣，捨身心，心如木石」的頓悟法門。有僧問懷海：「如何是大乘頓悟法門。」懷海回答：「汝等先歇諸緣，休息萬事，善於不善，世出世間，一切諸法，莫記憶，莫緣念；放捨身心，令其自在；心如木石，無所辨別。」

懷海認爲，「歇諸緣」是「悟」的最高境界。道恆禪師則以此「歇」強調「放下」「斷念」「安心」「止念」的重要性。

翻開歷代禪師語錄，「歇」之妙用，令人嘆服。

例 1：「教你立地休歇承當去。有禪者出問曰。恁麼則不許人動意根也。」「休歇承當」，是謂當下覺悟，當下承當之意。

例 2：「大丈夫漢，即今直下休歇去，頓息萬緣去，超生死流。」表明直下（當下）開悟，萬緣頓息，超越生死。

例 3：「大機大用，須從大休大歇中流出，私通車馬祇通得個官不容針底道理。」意在告誡學人，大機大用，須從大徹大悟中覺悟。

例 4：「他參活句，不參死句，若順常情，則歇人不得，看他古人念道如此，用盡精神，始能大悟。」告訴學人若順常情參禪門公案死句，則無法使人開悟。

例 5：「垂示云：休去歇去，鐵樹開花。」祇有當你大徹大悟時，鐵樹終將開花。

例 6：「師自云：他人先定而後慧，某甲先慧而後定。蓋話頭疑破，所謂休去歇去者，不期然而然矣。」（《禪關策進》，《大正藏》第 48 冊）禪宗參話頭，先起疑心而後破，疑破則大徹大悟。此意如同「即宗門所謂本參話頭，不破誓不休歇之意也。」

例 7：大慧宗杲禪師對「歇」有云：「以無言無說、良久默然，爲空劫已前事。教人休去歇去，歇教如土木瓦石相似去。」大慧宗杲隨後便引祖師語：「了了常知故，言之不可及；歇得如土木瓦石相似時，不是冥然無知，直是惺惺歷歷，行住坐臥，時時管帶，但只如此修行，久久自契本心矣。」此言表明，悟後一念不起，如同土木瓦石一樣無有念想。

例 8：有人曾得百丈懷海禪師指點而開悟，特前來感恩，故福州古靈神讚說：「某甲蒙百丈和尚，指個歇處，今欲報慈德耳，本師於是告眾致齋，請師說法。」「指個歇處」可作古靈神讚禪師得到百丈懷海點化之意。

例 9：雲峰璇禪師上堂說：「休去歇去，一念萬年去，寒灰枯木去，古廟香爐去，一條白練去。大眾，古人見處，如日暉空，不著二邊，豈墮陰界，堪嗟後代兒孫，多作一色邊會。山僧即不然，不休去、不歇去，業識茫茫去，七顛八倒去。」此處「休去歇去」可作「大徹大悟」之解。

例 10：青原惟信禪師上堂曰：「老僧三十年前，未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來親見知識有個入處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依前見山祇是山，見水祇是水。」惟信依照宋代青原行思提出參禪的三重境界：參禪之初，看山是山，看水是水；禪有悟時，看山不是山，看水不是水；禪中徹悟，看山仍然山，看水仍然是水。最後的看山看水，則是超越「是」與「不是」界限，統合了外物與內心，「而今得個休歇處」是指開悟境界。

上述「歇」字運用，指歸在「開悟」「醒悟」或「覺悟」之解。而「歇」字的另一指向，是謂「放下」。「喫茶」而「歇」，可謂「端起茶杯，放下一切」。北宋佛慧泉禪師云：「拈起即行，放下便歇。」以現在通俗說法，就是拿得起，放得下，當下承當。「歇」字還可作「安心」之解，如：「我逃世難來出家。宗師指示個歇處。」「演若達多失卻頭，求心歇處即無事。」（《古尊宿語錄》卷二十九，《卍續藏》第 118 冊）這裡的「歇」，乃「泯滅心自定」，心中風平浪靜，心海沒有波濤，就像澄潭止水一般，心會安定下來。

由此可見，歇，不僅僅是歇息、休息，歇是一種超越放下與拿起的智慧，是一種突破，參禪者祇有突破自己才能體現出歇的風采、歇的意境、歇的創造力。歇，可以限制起念，所以，歇是我們生命中無限的創造力，歇是佛性、是如來藏、是法身，是真如。歇，是訓練我們內心從之前對世間法的種種貪瞋癡的妄想，轉向一心思念佛的功德，來觀功念恩，轉惡爲善，轉染成淨，轉迷爲悟。

「歇」字主要表達兩重意義：歇心與歇念。

(一)歇心

「歇心」就是安住當下，讓我們的精神高度集中在此時此刻，來轉化我們內心的煩惱。《金剛經》講：過去的心不可得，現在的心不可得，未來的心不可得。當代高僧淨慧長老對此有言：「過去、現在、未來的這三心不可得。過去的這一念心，像做夢一樣，煙消雲散；未來的這一念心，它還沒有到來，僅僅是一個幻想而已；現在的這一念心，就像水中的泡沫一樣，當生即滅。三心都不可捉摸，但是，我們就要在這個不可捉摸，心無所住的這個狀態找到安身立命的地方。」

「歇心」，意在不續前，不引後。所謂不續前，是謂不與過去的心相牽連；不引後（未來不可知，是夢想，能否實現不得而知），就是與未來的心不發生關係，把當下一念照顧得了了分明，做到「念起即覺，覺起即無」，時時提起正念，以正念來代替萬念，這是「歇心」的一個下手功夫，也是把握自己的一個下手功夫。

修行本身就是歇心，歇心之目的就是從根本上轉惡爲善。所謂「歇則菩提，垢淨心明，本來是佛。」亦如瑞龍璋禪師所言：「只教諸人歇卻狂心，休從他覓。但隨方任真，亦無真可任。」（《禪林僧寶傳》，《卍續藏》第 137 冊）禪林中高僧大德常以一句「這漢無明煩惱頓歇」來開導學人，就是要讓學人「放捨閑緣，歇卻心識」。

《建中靖國續燈錄》記載蘇州瑞光守琮真覺禪師上堂云：「宗門妙訣。豈在多說。一言括盡。便須頓歇。」

無邊禪師說：「奈對境復迷何。復歇玉峰寶山二公。後參龍樹楚峰。因聞樵者曰人苦不歇心。」

宏智禪師說：「少當努力，老合歇心。」

薦福古禪師說：「在袈裟之下，依前廣求知解。不能息心，未免六趣輪迴。何不歇心去，如癡如迷去。」（《禪林僧寶傳》，《卍續藏》第 137 冊）

「山僧與麼說，意在什麼處？只爲道流，一切馳求，心不能歇，上他古人閑機境。」（《臨濟義玄禪師語錄》，《大正藏》第 47 冊）

香嚴端禪師說：「佛是塵，法是塵，終日馳求，有什麼休歇。但時中不用掛情，情不掛物，無善可取，無惡可棄。莫教他籠罩著，始是學處也。」

以上舉大德「歇心」妙語，言語雖有別，但都未離「如未發明，但且歇去，道自現前」的大道理，「歇心」爲上，所謂的「道」就在你眼前，真正抵達「狂心頓歇，歇即菩提；正眼若開，開了就是佛」之彼岸。

禪宗認爲外在世界容易征服，內心世界（方寸世界）難以征服，這是人類的大問題。道恆禪師提出「喫茶」而又「歇」，就是告誡我們如何通過一杯茶佔領自己這塊方寸之地，使這塊方寸之地變成一塊茶性般淨土。祇有歇了方寸之地，「無心亦無，寸絲不掛」，才會真正到達「莫爲無心便是道，無心猶隔萬重山」的無心用的境界，直達《金剛經》所言「應無所住而生其心」的境界。誠如四祖道信禪師在《入道安心要方便法門》告誡學人「離心無別有佛，離佛無別有心，念佛即是念心，求心即是求佛」的歇心法則。

對於如何「歇心」，四祖道信禪師始終強調一點就是：「亦不念佛，亦不提心，亦不看心，亦不計心，亦不思維，亦不觀行，亦不散亂，直任運；亦不令去，亦不令住。獨一清淨究竟處，心自明淨。」

达摩祖师到中国所传“如是安心，如是发行，如是顺物，如是方便”法门就是大乘佛教的歇心法门，次第是从安心开始，然后是发行（四行：报冤行、随缘行、无所求行、称法行）、顺物（随顺世间，教化世间）与方便（“如是方便者，遣其不着”。这里的“方便”是智慧的另一种说法）。

《維摩經》講：「攝心是道場」，實際上就是指歇心處，攝心就是「盡歇諸方之狂。」歇諸方之狂，煩惱與菩提，生死與涅槃，此岸與彼岸，問題在於你能不能在歇字上下功夫，並由「背覺合塵」轉到「背塵合覺」上來，也就是「轉染成淨」「轉識成智」「轉煩惱爲菩提」，都是在「歇心」上用功夫。

㈡歇念

「歇念」就是把攀緣外境的心收回來，讓種種虛妄之相生滅，防止妄念，安住在禪的解脫境界中，安住在聖賢的境界中，安住在菩薩的境界中。一句話，就是一念不生，使當下這一念孤明歷歷，不和過去的心、未來的心發生關係，把一切的思慮、妄想、分別、執著全然放下，最後連「放下」這一念也放下，日久天長自然會達到歇念的顯真目的。

永嘉大師曾講五種念想：「故起念、慣（串）起念、接續念、別生念、寂靜念」，前三種念是需要「歇念」，後二種是需要保持「正念」，也就是保任，這與百丈道恆告訴學人需要的「珍重」是一個意思。義玄禪師對此認爲：「諸仁者！若能歇得唸唸馳求心，便與佛祖不別。」最終，連「別生念」「寂靜念」都要歇掉。

唐代張拙有一首《悟道詩》：「一念不生全體現，六根才動被雲遮。」說明當你用功到了一念不生的時候，你的真如佛性就會全然顯露。若是六根與六塵一相接，就會生起了妄想，當你不能及時覺照，你的這片內心光明就會被烏雲遮蔽。所謂「唸唸馳求，捨頭覓頭，自不能歇」以及「山居默坐是真修，學道無如歇念頭」說的也是這個道理。

義玄禪師則直接指出，三界並不離眾生心念。「你一念心貪著欲界，你一念心嗔是色界，你一念心癡是無色界。」所以出離三界並不是離心念而求諸法，而是息心歇念，回歸本心，「你一念心歇得處，喚作『菩提樹』；你一念心不能歇得處，喚作『無明樹』。」（《臨濟義玄禪師語錄》，《大正藏》第 47 冊）由此可見，放下唸唸馳求心，當下與佛祖沒有區別。正所謂「一念嗔心起，八萬障門開」。

當代高僧淨慧法師說：「凡是有念都是馳求心，祇要有二元對立，有能、有所、有主觀、有客觀、有能

念、有所念，都是馳求心。」也就是說，放下所有念想到最究竟的地方，沒有對立面，祇有光明一片。這一片光明就是究竟般若大智慧，至此，乃大休大歇。

對於「歇念」，雲蓋智本禪師主張「以楔出楔」啟悟人心。他在上堂時指出：「以楔出楔，有甚休歇。欲得休、歇以楔出楔，喝一喝。」以木楔作釘，後楔打前楔，前楔出而後楔不留。如果說，前楔是「生死」「眾生」「妄念」，那麼後楔就是「涅槃」「佛」，就是「歇念」的表現。以「歇念」作後楔打前楔「妄念」，「念」去而「歇」，最後連「歇」也不留，那纔是「以楔出楔」。

無論是歇心，還是歇念，都是要「對鏡無心」「情不附物」。寶華顯禪師有上堂語：「禪莫參，道休學，歇意忘機常廓落。」說的也是這個道理。

五、小結

「喫茶、珍重、歇」是百丈道恆根據眾多法師經典言教，凝聚眾高僧「藉教悟宗」智慧而成的至理名言。須知，佛陀不以創世主自居，甚至不希望眾生僅對佛陀作形式上的崇拜，能夠實踐佛的言教，就等於見佛敬佛。佛陀教我們一切要自己對自己負責——種瓜得瓜，種豆得豆。道恆禪師「喫茶、珍重、歇」就是一種踐佛言教。是打破了一切界限，然後躍入到一個自由、自在、灑脫、無爲的精神狀態，是把喫茶當成佛事來做，把俗事當成佛事來做。

喫茶當下、珍重自己、歇心歇念，是一種心態，一種觀念、一種學佛的標準。這句話沒有任何造作與奢華，像一輪明月靜靜地懸在了蒼穹，照亮人心以清輝。它像征著道恆禪師的堅定、信念與夢想。道恆認爲，「喫茶、珍重、歇」皆爲禪者修行之行爲和法門。在他看來，一切簡簡單單，自自然然，一切是謂觀自在，不僅要身自在，法自在，重要的是體會「歇」的自在，繼而由內心走向內外自在。喫茶本不在物，而在於珍重的那顆心，心無分別，就是「歇」了，讓心靈契入佛法，契入悟境的境地。

本文以爲，今天在百丈寺參加禪茶會，都是爲禪而來，爲茶而來，爲道而來，爲法而來，爲修行而來，一句話，大家都是爲「放下」而來，爲「喫茶」而來，爲「珍重」而來，爲「歇」而來。禪宗言：「隨機方便，謂之小歇場。」當我們離開百丈寺，就得在自己內心建立「小歇場」，繼續參研「喫茶、珍重、歇」給我們帶來的歡喜和啟悟，雖然達不到「枯歇身心」和「頓捨外塵」的功夫，但起碼能使我們少一點「種種馳求」，在喧囂浮華世界裡，能讀到這五個字，靜心品味，在我們不斷的心靈旅途中守住一份平常心，那就是人生之福，精神饗宴。

六祖慧能曾言：「佛法在世間，不離世間覺。」唯其「喫茶、珍重、歇」是對六祖教言的生動註解，「三訣」在於將佛法與茶文化相互熔鑄以後產生的具有「茶禪一味」的精神，還其靈動活潑的茶性，在人間現實生活中運用禪的方法，解除現代人生活中存在的各種困惑、煩惱和心理障礙，使我們的「精神生活更充實，物質生活更高雅，道德生活更圓滿，感情生活更純潔，人際關係更和諧，社會生活更祥和」（淨慧語）。

「喫茶、珍重、歇」可以理解成是一個整體，個中有很深的功夫，如果說喫茶是寓意著生活，那麼珍重則寓意你對生存的態度，而歇就是了卻生死問題。可以這樣認爲，喫茶、珍重和歇的關係，就是生活、生存和生死的關係，這些事或問題自人類以來就存在，也將伴隨著人類永遠存在，這個功夫安在每一個起心動念的當下。換一種說法，喫茶、珍重和歇心的關係，對應了現在「品茶、品禪、品心」的說法，抑或就是與「見道、修道、悟道」的關係。

如何理解？——當我們見茶，泡茶，品茶，不見得就是在品禪、修道，功夫還在後頭，喫茶過後，要進入「珍重」的修道階段，所謂品茶（見道）容易修道難，珍重（品禪、修道）不到位，出現反覆，就是覺照不到的地方，又回到了見茶、喫茶的階段。「喫茶」與「珍重」還停留在牧牛回家或忘牛存人的階段，無法

進入「人牛俱忘」階段，雖以「端起茶杯」，仍未「放下一切」，需要繼續珍重和保任，唯有進入歇（悟道）階段，則是進入返本還源。歇後，光明普照，其終極目標還得要倒駕慈航，回到苦難的世界，來做苦難眾生的慈航，用現在的話來說，就是奉獻人生。

「喫茶、珍重、歇」是我們在日常生活隨時可以運用的修行法門，是一條能夠開悟、能夠證到菩提妙果的捷徑。四祖道信說：「百千法門，同歸方寸。河沙妙德，總在心源。」故此，在千萬法門中，若能讀懂「喫茶、珍重、歇」三訣，總會到達佛門心源。不是嗎？且聽一偈作爲本文結束語：

習茶亦參禪，覺照在眼前。
不求喫茶技，安坐杯中蓮。
菩提當下歇，禪意在心田。
處處若珍重，唸唸結善緣。
識得茶中道，便開般若船。
心頭天地闊，妙用廣無邊。

中國禪茶文化的歷史脈動[1]

——以「喫茶去」的接受與傳播爲視角

餘　悅[2]

中國禪茶文化體系博大精深，其歷史脈動也紛繁複雜。本文以「喫茶去」的接受與傳播爲視角，依據翔實的史料，闡釋了「喫茶去」來源的歷史文化基因，「喫茶去」在不同歷史時期的表象，「喫茶去」在僧侶和士大夫不同人群的表徵，「喫茶去」在禪修和禪悟實踐的表現，以及「喫茶去」在當代中國社會的表達，從學術史和文化史的層面釐清了「喫茶去」的流變，也是對中國禪茶文化歷史脈動的重要表證。

中國禪茶文化博大精深，包括禪教之茶、禪宗之茶、禪意之茶的理念與實踐。中國禪茶文化的歷史脈動，呈現出紛紜繁雜、氣象萬千的色彩。十年前，我在韓國進行學術交流時，作了《「禪茶一味」的三重境界》演講。[3]今天，我又從另外的側面，探討《中國禪茶文化的歷史脈動——以「喫茶去」的接受與傳播爲視角》。之所以選擇「喫茶去」作爲討論的議題，一方面是由於「喫茶去」是中國禪茶文化的重要內容，雖然歷來有許多研究，卻至今尚未對其接受史與傳播史進行系統的梳理；另一方面，「喫茶去」公案發生在中國唐代的古觀音院，韓國對此也非常熟悉，並且也存在接受與傳播的問題。當然，「喫茶去」的接受與傳播有豐富的內容，本文僅就其在中國歷史上的狀況做些扼要的介紹與分析。至於「喫茶去」在韓國和日本等國家的傳播與接受，衹能留待今後分別作專題研究。

一

中國傳入佛教的標誌，是東漢末（明帝永平年間）洛陽白馬寺的建成。[4]中國大乘佛教理論體系以禪爲核心，有九種大禪：自性禪、一切禪、難禪、一切門禪、善入禪、一切行禪、除煩惱禪、此世他世樂禪、清淨禪。此外，《大智度論》還載有般若經典所傳的一百多種禪定。在佛教徒的修習上，禪定是關鍵，並有修心、修身、居食醫藥三個方面的內容。

自從後漢時期佛教傳入中國後，歷經三國、西晉、東晉、南北朝、隋代，方進入唐代佛教時期。唐代重視佛教的整頓和利用，由國家主持的譯經成績可觀，並在發展過程中形成了好些宗派。正是在這樣的佛教發展態勢下，「喫茶去」公案得以出現和流行。按照傳播學原理，傳播模式無非是「誰說什麼，對誰說，通過什麼渠道，產生什麼效果」。爲了更好地分析「喫茶去」這一公案，雖然學界已經非常熟悉，我們還是不妨照錄：

師問新到：「曾到此間麼？」曰：「曾到。」師曰：「喫茶去。」又問僧，僧曰：「不曾到。」師曰：

---

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌，2016 年第 4、5、6 期（總 64、65、66 期）三期連載文章，第 9—11 頁、第 11—13 頁、第 7—11 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：餘悅教授，著名茶文化專家、民俗研究專家。江西省社會科學院首席研究員、中國茶文化重點學科帶頭人，中國民俗學會茶藝研究專業委員會主任、萬裡茶道（中國）協作體副主席，江西省民俗與文化遺產學會會長，享受國務院特殊津貼專家。《江西社會科學》雜誌社社長、主編，江西省期刊協會副會長。（引者注）

[3] 餘悅《「茶禪一味」的三重境界》一文，收入《韓國茶學會十年紀念文集》。中文本刊登在《農業考古》（中國茶文化專號），2003 年第 4 期。

[4] 中國漢明帝以前佛教傳來說，依據文獻流行的次第，可舉出十種，時間分別爲漢哀帝元壽元年（前 2），漢成、哀帝之間（前 32—前 1），漢武時期（前 140—前 87），漢武元狩中（前 122—前 117），張騫使大夏還（前 126），戰國燕昭王七年（前 317），秦始皇時（即前 218），周昭王二十四年（前 1029），甚至斷言「孔子（前 551—前 429）深知佛爲大聖」，以及似乎佛教已聞於三五（三皇五帝）之世。黃懺華先生認爲：「以上諸說，基本上是以佛教初傳於漢代爲主；但除伊存授經一說外，大多數由於和道教對抗，互競教興的先後，遂乃將佛教東傳的年代愈推愈遠，所有引據大都是虛構和臆測的。」故本文采用漢明帝永平十年（67）佛教傳來說，即：是十年（67）蔡愔等於大月氏過遇沙門迦葉摩騰、竺法蘭西人，並得佛像經卷，用白馬馱著來到洛陽。帝特爲建立精舍給他們居住，稱作「白馬寺」（詳見中國佛教協會編：《中國佛教》第一輯，知識出版社 1980 年版，第 3—5 頁。）

「喫茶去。」後院主問曰：「爲甚麼曾到也云喫茶去，不曾到也云喫茶去？」師召院主，主應喏。師曰：「喫茶去。」[1]

「喫茶去」公案雖然簡短，卻有兩個值得注意的關節點：

一、趙州從諗禪師的師承關係

中國佛教的宗派，最先爲隋代集大成的天台宗，還有隋代已具雛形的三論宗。唐代佛教在發展過程中更形成了好些宗派，最先有慈恩宗，還有律宗、賢首宗、密宗、禪宗等。而趙州從諗禪師，屬於禪宗一脈。慧能（638—713）提倡頓悟法門，又結合世俗信仰而推崇《金剛經》，不專主坐禪；神秀（606—706）一系墨守成規，信奉《楞伽》，主張漸悟，遂成對立的南北兩宗。慧能門下的南嶽懷讓（677—744）、青原行思（？—740）兩家，使南宗禪的勢力大增並流行最普遍。南嶽傳承的譜系，先有馬祖道一（709—788），再傳百丈懷海（720—814）、南泉普願（748—835）。百丈傳溈山靈祐（771—853）、黃檗希運（？—855）等。南泉傳趙州從諗（778—897）等。可見，從思想理路來看，「喫茶去」公案源於禪宗南宗，係主張「頓悟」，即強調個人佛性靈感，無須經過長期修習，一旦把握佛教義理，不必苦思冥索，就會豁然開悟的結晶。

二、「喫茶去」公案發生的時間

由於時間久遠，「喫茶去」公案發生的具體年月日已難以考訂，但其大致的時間則是能夠推定的。「吃茶去」公案出現在從諗禪師在趙州時期，而從諗禪師到趙州則爲八十歲後。據《趙州禪師語錄》載其行狀：「（從諗禪師）年至八十，方住趙州城東觀音院，去石橋十里已來。住持枯槁，志效古人。僧堂無前後架，旋營齋食；繩床一腳折，以燒斷薪用繩系之。每有別制新者，師不許也。住持四十年來，未嘗齎一封書告其檀越。」《中國禪宗通史》也載錄：「禪史傳說，從諗八十歲始從遊方住趙州城東觀音院，住持四十年。」[2]明海法師爲 1997—1998 年重修的「趙州古佛真際光祖國師之塔」譔文說得更明確：「趙州禪師（778—897），法號從諗，是禪宗史上一位震古爍今的大師。他幼年出家，後得法於南泉普願禪師，爲禪宗六祖慧能大師之後的第四代傳人。唐大中十一年（857），年已八十高齡的從諗禪師行腳至趙州古城，受信眾敦請駐錫觀音院，弘法傳禪達四十年，道化大行，僧俗共仰，爲叢林模範，人稱『趙州古佛』。」「喫茶去」公案發生的時間，當在唐大中十一年（857）至唐乾寧四年（897）之間。正是由於這兩個節點，我們可以清楚地看到：「喫茶去」公案是在禪茶文化初始階段的「以茶養生」「以茶修行」的基礎上，並且結合從諗禪師的個人體驗，進入到「以茶悟道」的階段的。或者說，在接受前人和社會有關禪茶物態、養生、修行的營養後，得到的感受和昇華。「喫茶去」的出現，起碼受到三個方面的影響：

首先，唐前就有僧人飲茶參禪的記載，至唐代更是普及。

《晉書•藝術傳》稱：敦煌行者單道開在後趙都城鄴城昭德寺修行，藉由「茶蘇」以防止睡眠。[3]這是目

---

[1] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷四《趙州從諗禪師》，中華書局 1984 年版，第 204 頁。

[2] 杜繼文、魏道儒：《中國禪宗通史》，江蘇古籍出版社 1993 年版，第 305 頁。

[3] 原載唐初房玄齡《晉書》列傳第六十五「藝術」，陸羽《茶經》所引《藝術磚》系節選。吳覺農《茶經述評》（第二版）180 頁（中國農業出版社 2005 年版）、陳椽《茶業通史》344 頁（農業出版社 1984 年版）、姚國坤《茶文化概況》97 頁（浙江攝影出版社 2004 年版）、王玲《中國茶文化》（第三版）154 頁（中國書店 1997 年版）、陳宗懋《中國茶葉大辭典》662 頁（中國輕工業出版社 2000 年版）等，均將單道開列爲佛教佛教飲茶的代表。吳立民《中國的茶禪文化與中國佛教的茶道》（《法音》2000 年第 9 期）。據《晉書》單道開的記載，認定「晉代僧人已經認爲『茶』有助於參『禪』」。程居坤、楊招棣、姚國坤《陸羽〈茶經〉解讀與點校》（上海文化出版社 2004 年版）把單道開注爲「晉道士」，見 101 頁。沈冬梅《茶經校注》（中國農業出版社 2006 年版）把單道開注爲道人，見 58 頁。闞劍平《茶與中國文化》（人民出版社 2001 年版），對單道開所飲「茶蘇」是否爲「茶」有懷疑，但仍視其爲佛教徒，見 138 頁。丁以壽、伍萍、宋麗《陸羽<茶經>中單道開茶事考》則稱：「單道開是晉代的一位著名道教徒，他所飲『茶蘇』是酒非茶，單道開是酒徒而非茶人。」（姚國坤主編：《第十屆國際茶文化研討會暨浙江湖州（長興）首屆陸羽茶文化節論文集》，浙江古籍出版社 2008 年版，第 120—126 頁。）本文暫從舊證和眾說，但也關注到其他不同意見。

前所知飲茶生活進入僧人禪坐的最早記錄。唐代開元時期（713—742），由於僧人坐禪，飲茶助修，形成民間的飲茶風俗。「開元中，泰山靈岩寺有降魔師，大興禪教。學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶，人自懷挾，到處舉飲。從此轉相倣傚，遂成風俗。」[1]靈岩寺位於山東泰山西北麓靈岩峪中，東晉十年（354）由高僧朗公奠基創建，北魏孝文帝太和三年（479）擴建。到了唐代，靈岩寺除恢復舊有建築規模，又建起御書閣、千佛殿、辟支塔、證明龕等，影響更爲顯赫。特別是著名高僧玄奘法師在取經回國後曾至靈岩寺主持譯經，慧斌、惠崇等高僧先後擔任住持，研習佛法，大大提高了靈岩寺在佛教界的聲望地位。降魔禪師是禪宗北派領袖神秀的弟子，遵師命到靈岩寺弘揚佛法，數年後「學者雲集」。[2]神秀雖與南派大師慧能同出禪宗五祖弘忍門下，卻提倡「漸悟」禪法。降魔禪師奉行坐禪修行，又提倡飲茶提神，把南人的飲茶習慣引入，自此飲茶風氣傳遍北方。這些飲茶參禪的情況，從諗禪師也會知曉。

其次，寺廟飲茶活動的興盛與規範。

中國禪茶文化的形成，有其物質化的載體，那就是寺廟飲茶活動的興盛。而唐代在江西由百丈懷海創製的《百丈清規》（亦稱《禪門規式》），將佛門飲茶和飲茶活動的儀規化、制度化、常態化，成爲中國禪茶文化形成的催化劑。《百丈清規》的核心是「農禪思想」，將修行與生產活動相結合，實現寺院經濟的獨立，爲禪宗自主的生存與發展提供了基礎。「農禪」的自給自足習禪生活方式，由馬祖道一（709—788）率先在江西實行，其弟子百丈懷海（720—814）創製《百丈清規》。《百丈清規》對佛門各種儀軌作了詳細規定，其中對佛門茶事也有嚴格規定。其茶包括應酬茶、佛事茶、祭奠茶、議事茶等，都有特定的內容、地點和規則。

《百丈清規》一經產生，就迅速向周邊禪院傳播，影響日益擴大。北宋真宗時，楊億向朝廷呈進，從此《百丈清規》取得合法地位，向全國佛寺推行。原本《百丈清規》早已散佚，但其基本內容，可根據現存資料略知大要。《宋高僧傳》卷十《懷海傳》，《景德傳燈錄》卷六所附《禪門規式》，《禪苑清規》卷十《百丈規繩頌》，《敕修百丈清規》卷八所附楊億《古清規序》等都可窺知大略。特別是清朝禪僧儀潤的註釋《百丈清規》的著作《百丈清規證義論》卷六《請齋茶》，對於寺院方丈請眾僧喫茶有詳細的記載：

凡方丈請齋（或請茶），堂中首眾，預表堂云：「今日方丈和尚請齋（或請茶，諸師各具威儀）。」外諸寮執事，集至客堂候，侍者請會齊，堂師照執次序……分次序座，和具威儀，不得言語，杯盤碗箸，不得作聲。

齋畢（或茶畢），若住持有說，聽畢，一齊起立出位，向上排立。維那云：「大眾師禮謝和尚。」禮畢，各回本處。

住持請齋、請茶是寺廟的常規，「凡結制、解制、冬至、除夕、元旦等大節，住持當請方丈齋，及犒勞兩序新舊茶湯，點果五色。」

而宋朝禪僧長蘆宗賾譔寫的《禪苑清規》卷一，《赴茶湯》則詳述受邀喝茶禪僧應遵循的禮儀：

院門特爲茶湯，禮數殷重，受請之人，不宜慢易。既受請已，須知先赴某處，次赴某處。聞鼓版聲，及時先到，明記坐位照牌，免致倉遑錯亂。如赴堂頭茶湯，大眾集，侍者問訊請入，隨首座依位而立。住持人揖，乃收袈裟，安詳就坐。棄鞋不得參差，收足不得令椅子作聲。正身端坐，不得背靠椅子。袈裟覆膝，坐具垂前面，儼然叉手朝揖主人……喫茶不得吹茶，不得掉盞，不得呼呻作聲。取放盞床，不得敲嗑。如先放盞者，盤後安之，以次挨排，不得錯亂。右手請茶鵝，擎之候行遍，相揖罷方吃。不得張口擲入，亦不得咬令作聲。茶罷離位，安詳下足。問訊主人，以表謝茶之禮。

由於《百丈清規》的創製，禪僧在禪寺中喫茶，成爲禮儀繁複而又嚴肅之事，把喫茶提陞爲一種嚴格的禪修工夫。《百丈清規》在流行中，伴隨著寺院經濟發展，禪寺僧眾增加，禪事活動日益複雜，也不斷增刪

[1] 唐封演《封氏聞見記》卷六「飲茶」條，見《欽定四庫全書》子部十（台北新文出版公司 1983 年版）。
[2] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷二，《降魔藏禪師》，中華書局 1984 年版，第 75 頁。

修改。在《百丈清規》的基礎上，寺院形成了系統完備的生產、活動、修行制度，茶事活動即是之一。由於茶與修行的天然聯繫，飲茶在禪寺非常重要而講究。寺院專設「茶堂」，供禪僧研討佛理，招待賓客，品嚐清茗，法堂西北角設置「茶鼓」，每天按時敲擊召集僧眾飲茶。禪僧坐禪時，每焚完一炷香，就要飲茶，以便消除疲勞、提神益思。在諸寮舍司設「茶頭」，專事燒水煮茶、獻客待客。有的寺院還有「施茶僧」，爲遊人惠施茶水。叢林規則，每天要在佛前、祖前、靈前供茶，叫「奠茶」；按照受戒年限先後飲茶，叫「戒臘茶」；平時全寺眾僧飲茶叫「普茶」；新主持陞座，也有點茶、點湯的儀式；還有「茶湯會」，專以茶湯舉行的筵席。

《百丈清規》製訂之時，在禪林影響極大。當時，從諗禪師正值壯年，又曾受教於百丈，自然會深受熏陶。[1]

再次，來自從諗禪師個人的經歷與閱歷。

爲什麼從諗禪師處於並不產茶的趙州，卻又三講「喫茶去」呢？這與他在江西茶區的經歷有密切關係。從諗禪師的生平雖然記載不同，但他「不味經律，徧參叢林，一造南泉，便無他往」（《景德傳燈錄》），「隨緣任性，笑傲浮生，擁毳攜笻，周遊煙水笑」（《祖堂集》），則是可信的。據《趙州真際禪師行狀》載錄：從諗自攜瓶錫，遍歷諸方，其行腳天下時，至少到過如今的河北、江西、湖南、湖北、浙江、安徽六個省。而這些地方，除河北外，都是有名的江南茶區。而且，他尋訪的師友遍及慧能門下的青原系和南嶽系，包括遊歷過黃檗希運禪師、寶壽沼和尚、夾山善會和尚、溈山靈祐和尚等處。特別值得關注的是，他還曾到雲居山道膺和尚處。據《雲居山新誌》記載：從諗禪師曾到雲居山龍昌禪院（今真如禪寺）講經，當時住持親出山門數里相迎，兩人機語相對，至爲投契。因兩位高僧會於禪院外明月湖前夜合山下，故後人在此建「趙州關」紀念。又因趙州關內有數萬畝茶林，時稱「攢林茶」，從諗禪師常到山中觀茶採茶，爲紀念其事又把「攢林茶」改爲「趙州茶」。顯然，雲居山的攢林茶深深吸引著從諗法師，每天除了喫茶論經，還到山中觀茶採茶，茶在這時作爲一種意會滲入其生活方面。在雲居山講經的這段時間對從諗法師來說，是意義重大的；雲居山也因從諗法師的到來而與趙州禪院、與那句機鋒法語「喫茶去」結下不解之緣。[2]

正是由於多方面的影響，從諗禪師完成了茶從物質到精神的觀照，並且由禪教的修行、禪院的規儀，進而使其融匯到禪門的明心見性。

二

「喫茶去」禪林法語的解釋雖然林林總總，但其核心是從日常生活得以開悟。著名國學大師錢穆先生說得好：「僧人來到山寺，本爲尋求佛法，但趙州也認爲佛即是凡。離了凡，既無法可得，亦無佛可成。故且令諸僧人來者，屏息諸緣，勿著一念，庶有開悟。故僧人來到山寺，循例教他們喫茶吃粥。」[3]正是由於其切中心智，切實可行，故一千多年來「喫茶去」禪林法語流傳不輟，影響深遠。在其接受和傳播的過程中，既表現出一脈相承的特點，又顯現出多姿多彩的風貌。

第一，在唐代，「喫茶去」雖以從諗禪師而彰顯，但同時代的其他人也多以「喫茶去」助人開悟。

「喫茶去」的法語最早起於何時，目前很難有明確的時間。但有論者斷言：「『喫茶去』的口頭禪並不始於『趙州茶』。五代南唐釋靜、筠《祖堂集》，可謂是中國現存最早的一部禪宗史料總匯。所錄諸禪師的行狀語錄中，保存著不少茶禪資料，其中有數十次記載禪師喫茶時以茶參禪之事。在趙州和尚『喫茶去』之

[1] 《趙州和尚語錄》（趙州弟子文遲記錄）第 495 則，《禪宗全書》第三十九冊。
[2] 葉靜：《茶禪一味與雲居山——「喫茶去」源頭小考》，《農業考古》2004 年第 4 期，第 216—218 頁。
[3] 錢穆：《雙溪獨語》，台灣學生書局 1985 年版，第 166 頁。

前，則如丹霞和尚、龍潭和尚、雲岩和尚、道悟和尚、洞山和尚、夾山和尚、雪峰和尚、欽山和尚、湧泉和尚、玄沙和尚、保福和尚、齊雲和尚、荷玉和尚、報慈和尚、山谷和尚等，都以『喫茶去』與『遇茶喫茶』爲口頭禪，領悟到了茶與禪的因緣關係。」[1]《祖堂集》成書於南唐保大十年（952），記述自迦葉以至唐末、五代共 256 位禪宗祖師的主要事蹟及問答語句，而以南宗禪雪峰系爲基本線索。由於時間跨度很大，如有的人員早於從諗或與其同時，也有的人員很難說與其同時或以「喫茶去」爲法語時早於從諗，而且，「喫茶去」與「遇茶喫茶」爲禪語也是有差異的，不過，眾多的指向證實以茶助修行，以茶促開悟已經成爲「時尚」。

「喫茶去」的法語得以弘揚，是由於當時一些名僧的知會與傳播。唐代的睦州禪師（780—877）系黃檗希運禪師法嗣，乾符四年示寂，世壽 98 歲。他居睦州（浙江）龍興寺，晦跡藏用，學人來叩問，則隨問隨答，詞語銳不可當，四方歸慕，號爲陳尊宿。睦州禪師得知「喫茶去」法語，文獻已有記載：睦州「問僧：『近離甚處？』曰：『河北。』師曰：『彼中有趙州和尚，你曾到否？』曰：『某甲近離彼中。』師曰：『趙州有何言句示徒？』僧舉喫茶話。師乃呵呵大笑曰：『慚愧！』卻問：『趙州意作麼生？』曰：『祇是一期方便。』師曰：『苦哉！趙州被你將一杓屎潑了也。』便打。師卻問沙彌：『你作麼生會？』彌便設拜，師亦打。其僧往沙彌處問：『適來和尚打你作什麼？』彌曰：『若不是我，和尚不打某甲。』」[2]睦州禪師對趙州和尚的關切，以行爲與言語的解讀，強化了現場人員的印象。睦州禪師的地位和影響，無疑能夠加速「喫茶去」的接受與傳播。

在擴大「喫茶去」的傳播中，還有一個關鍵人物，就是雪峰義存禪師，他曾經多次以「喫茶去」開示。例如：

①問：「古人道『路逢達道人，不將語默對。』未審將什麼對？」師云：「喫茶去。」[3]

②全坦問：「平田淺草，麈鹿成群，如何射得麈中主？」師喚全坦，坦應諾。師曰：「喫茶去。」[4]

雪峰義存禪師（822—907）生活的時間與從諗法師相近，是唐末最偉大的禪師之一。在當時戰火遍地、經濟凋敝、文化殘破的困難時期，他在福州雪峰山建立道場，傳法長達 38 年，座下常有眾千五百人，成爲當時中國最大的禪宗傳佈之地，並開啟了雲門和法眼兩大禪宗宗派。雪峰義存禪師的參與，使「喫茶去」法語得以傳承。雪峰義存禪師之法嗣南嶽金輪可觀禪師（唐末五代僧人）也有與「喫茶去」相關的記載：「問『從上宗乘如何爲人？』師曰：『我今日未喫茶。』」[5]他的回答雖然不是「喫茶去」三個字，但以「未喫茶」作答，其以喫茶開悟，則是一脈相承的。

從唐代到五代，關於「喫茶去」的法語，可以說是隨處可見，例如：

處微禪師，師問仰山：「汝名什麼？」山曰：「慧寂。」師曰：「哪個是慧？哪個是寂？」山曰：「只在目前。」師曰：「猶有前後在。」山曰：「前後且置。和尚見個什麼？」師曰：「喫茶去！」[6]

芥雲禪師，師曰：「佛病最難治。」進曰：「師還治也無？」師云：「作麼不得？」僧曰：「如何治得？」師曰：「喫茶吃飯。」[7]

招慶禪師，有人舉問中，招慶：「古人有言：『直得金星現，歸家始到頭。』如何是『金星現』？」慶云：「我道直得金星現，也未是到頭在。」僧云：「作麼生？」慶云：「遇茶喫茶，遇飯吃飯。」[8]

招慶禪師問：「名言妙句，盡是教中之言，真實諦源，請師指示。」師云：「喫茶去。」[9]

---

[1] 蔡鎮楚：《茶禪論》，《常德師範學院學報》2002 年第 1 期。
[2] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷四《睦州陳尊宿》，中華書局 1984 年版，第 234 頁。
[3] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷七《雪峰義存禪師》，中華書局 1984 年版，第 381 頁。
[4] 同上，第 382 頁。
[5] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷七《金輪可觀禪師》，中華書局 1984 年版，第 420 頁。
[6] （宋）普濟撰，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷四《虔州處微禪師》，中華書局 1984 年版，第 224 頁。
[7] （南唐）靜筠二禪師編：《祖堂集》卷十一《齊雲和尚》，上海古籍出版社 2011 年版，第 221 頁。
[8] （南唐）靜筠二禪師編：《祖堂集》卷十一《惟勁禪師》，上海古籍出版社 2011 年版，第 223 頁。
[9] （南唐）靜筠二禪師編：《祖堂集》卷十三《福先招慶和尚》，上海古籍出版社 2011 年版，第 255 頁。

鼓山神晏禪師問：「如何是教外別傳底事？」師曰：「喫茶去。」

資福貞邃禪師問：「古人道前三三，後三三意如何？」師曰：「汝名什麼？」曰：「某甲。」師曰：「喫茶去。」[1]

龍華慧居禪師，上堂謂眾曰：「龍華這裡也祇是拈柴擇菜，上來下去。晨朝一粥，齋時一飯，睡後喫茶。但恁麼參取，珍重。」[2]

這些「喫茶去」的機鋒，有的看似平淡，卻又難著邊際；有的貌似奇崛，卻又路徑暢通；有的峰迴路轉，有的拍案稱奇。同時，還有的把「棒喝」融爲一體。

這種「言語道斷，心行處滅」，達到的是慧能提倡的「直指人心，頓悟成佛」。

第二，宋代是「喫茶去」法語傳播的關鍵時期，一是流傳地域的擴大，二是「趙州喫茶」的確立。

唐代出現的「喫茶去」法語，經過五代時期的分裂和戰亂，至宋代一直能夠繼承和得以弘揚。一方面，這是基於佛教雖然有興盛也有低谷，卻依然綿延不絕；另一方面，這也是「喫茶去」法語的簡潔明瞭，又內涵深刻，具有無窮的魅力和生命力。

在宋代，「喫茶去」流傳的地域更加廣泛，這方面的文獻甚多，現略舉數例：

廬山的歸宗禪師，師與歸宗同行二十年，行腳煎茶次師問：「從前記持商量語句，已知離此，後有人問畢竟事，作麼生？」歸宗云：「這一片田地，好個卓庵。」師云：「卓庵則且置，畢竟事作麼生？」歸宗把茶銚而去，師云：「某甲未喫茶在。」歸宗云：「作這個語話，滴水也消不得。」[3]

天童咸傑禪師，伏龍山和尚來，師問：「什麼處來？」曰：「伏龍山來。」師曰：「還伏得龍麼？」曰：「不曾伏這畜生。」師曰：「喫茶去。」[4]

羅山道閑禪師定慧上坐參，師問：「什麼處來？」曰：「遠離巴蜀，近發開元。」又進前問：「即今作麼生？」師曰：「喫茶去。」[5]

西興的師郁禪師，僧問：「如何是西來意？」師舉拂子。僧曰：「學人不會。」師曰：「喫茶去。」[6]

鼓山的神宴禪師問：「如何是教外別傳底事？」師曰：「喫茶去。」[7]

區域範圍固然廣闊，但大多集中在東南地區，也就是中國最重要的產茶區與飲茶區。

以上記載雖以「喫茶去」促人開悟，不過，基本上是只說一次，並且無確定人員的指向，這種情況，由唐入宋大多如此。然而，起碼從宋代開始，「喫茶去」更多地與從諗禪師聯繫在一起，並且使「趙州喫茶」的概念更爲深入。鏡清禪師就是這一說法的倡導者之一。

鏡清問僧：「趙州喫茶話，汝作麼生會？」僧便出去。師曰：「邯鄲學唐步。」[8]

並且，「趙州喫茶」的說法，也越來越普遍，如慈受深和尚就多次提及：

①打動鹽官鼓，唱起德山歌。點趙州茶，做雲門餅。羅列如幻器具，供養影響禪和。[9]

②曾到喫茶去，未到喫茶去。趙州老禪和，口甜心裡苦。心裡苦，直至如今無雪處。[10]

第三，宋代的圓悟克勤禪師在廣爲傳播「喫茶去」的同時，又極大地擴大了中國禪茶文化的內涵。

禪宗五祖法演門下有「三佛」，其中佼佼者首推圓悟克勤（1063-1135）。他曾生活在四川、湖北等地弘

[1] （宋）道原著，顧宏義譯註：《景德傳燈錄譯註》卷十三《吉州資福貞邃禪師》，上海書店出版社 2009 年版，第 903 頁。
[2] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷十《龍華慧居禪師》，中華書局 1984 年版，第 617 頁。
[3] （南唐）靜筠二禪師編：《祖堂集》卷十六《南泉和尚》，上海古籍出版社 2011 年版，第 300 頁。
[4] （宋）道原著，顧宏義譯註：《景德傳燈錄譯註》卷十七《明州天童山咸啟禪師》，上海書店出版社 2009 年版，第 1257 頁。
[5] （宋）道原著，顧宏義譯註：《景德傳燈錄譯註》卷十七《福州羅山道閑禪師》，上海書店出版社 2009 年版，第 1279 頁。
[6] （宋）道原著，顧宏義譯註：《景德傳燈錄譯註》卷十八《杭州西興化度師郁禪師》，上海書店出版社 2009 年版，第 1372 頁。
[7] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷七《鼓山神晏國師》，中華書局 1984 年版，第 410 頁。
[8] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷七《鏡清道怤禪師》，中華書局 1984 年版，第 415 頁。
[9] 《慈受深和尚廣錄》卷一，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 22 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[10] 《慈受深和尚廣錄》卷四，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 23 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。

法，晚年住持成都昭覺寺。其禪法薈萃各宗精華，超宗越格，聲名卓著，弟子遍天下，爲臨濟宗楊岐派的發展奠定了雄厚基礎。

圓悟克勤多次談到趙州，我們試舉數則：

①示裕書記：臨濟金剛王寶劍，德山末後句，藥嶠一句子，秘魔杈，俱胝指，雪峰輥球，禾山打鼓，趙州喫茶，楊岐栗棘蓬、金剛圈，皆一致耳。契證得，直下省力，一切佛祖言教，無不通達，唯在當人善自洪持耳。[1]

②示普賢文長老：石鞏彎弓發箭，秘魔擎杈驗人。俱胝只豎一指，無業難言莫妄想。禾山打鼓，雪峰輥球，趙州喫茶，玄沙蹉過，佛法豈有如許耶？若一一方便，下合頭語，便論劫千生也未夢見在。若真實蹋著曹溪路，則坐觀成敗，覷見這一隊漏逗也。[2]

③示成修造：雪峰道是什麼，雲門道須彌山，洞山道麻三斤，趙州通喫茶去。岩頭噓，投子惡，臨濟喝，德山棒，擎杈舉指，打鼓拽磨，一一顯向上宗風，頭頭示本分草料。大達之士。一覷便透，一舉知落處，堪紹宗風，懵底數沙，當面蹉卻。[3]

④示黃太尉鈐轄：向百草巔頭，快行劍刃上事。所以道拔開上一竅。千聖芥立下風，鳥窠吹布毛，俱胝一指頭，趙州三喫茶，禾山四打鼓。雲門須彌山，洞山麻三斤，熔瓶盤釵釧爲一金，攪酥酪醍醐爲一味。不出至微至奧，無上道妙矣。[4]

⑤示魯叟：無業只說個莫妄想，俱胝只豎爲一指，天皇胡餅，趙州喫茶，雪峰輥球，禾山打鼓，渾無別事。參！[5]

⑥此語不涉理性，亦無議論處，直下便會，如桶底脫相似，方是衲僧安穩處，始契得祖師西來意。所以雲門道：「雪峰輥球，禾山打鼓，國師水碗，趙州喫茶，盡是向上拈提。」[6]

⑦趙州喫茶去，秘魔擎叉、雪峰輥球、禾山打鼓、俱胝一指、歸宗拽石、玄沙未徹、德山棒、臨濟喝，並是透底，直截剪斷葛藤。大機大用，千差萬別，會歸一源，可以與人解黏去縛。若隨語作解，即須與本分草料。[7]

⑧古佛有通津，當陽亙古今。懸崖能撒手，一語直千金。行棒行喝，拽石搬土。象骨輥球，禾山打鼓。溈嶺牧牛，玄沙見虎。喫茶趙州，面壁魯祖。爭似老雲門，臘月二十五。[8]

除了直接談「趙州喫茶」外，圓悟克勤還經常談到「遇茶喫茶」或「喫茶打鼓」。例如：

①若是得底人，終不言我知會我。遇飯吃飯，遇茶喫茶。終日只守閑閑地，蓋他胸中無許多波吒計較。[9]

②是故從上來，行棒行喝、輥球擎叉、喫茶打鼓、插鍬牧牛、彰境智、據坐掩門、喚回叱咄、與掌、下踏，莫不皆本此。唯本色衲子，自既了悟透徹，又復遇大宗師惡手段淘汰鍛煉，到師子不咬人不隨藥忌，直截斬豁處，方可一舉便知落處。[10]

③示張子固：要用便用，要道便道。遇飯吃飯，遇茶喫茶。契平常心，不起佛見、法見。佛見、法見，尚乃不起，何況起造業心，發不善意。終不作此態度，拔無因果。[11]

④有般底人道：「本來無一星事，但只遇茶喫茶，遇飯吃飯。」此是大妄語，謂之未得謂行，未證謂證，

---

[1] 《圓悟心錄》捲上，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 24 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[2] 同上。
[3] 同上。
[4] 《圓悟心錄》卷下，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 24 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[5] 同上，第 25 頁。
[6] （宋）雪竇重顯法師、圓悟克勤法師著：《碧岩錄》第四十四則《禾山四解打鼓》，東方出版社 2013 年版，第 298 頁。
[7] 《嘉泰普燈錄》卷二五《佛果勤》，《圓悟心要》捲上，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 25 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[8] 《續古尊宿語要》卷三《圓悟勤》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 25 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[9] 《圓悟錄》卷十三，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 24 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[10] 《圓悟錄》卷十六，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 24 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[11] 《圓悟心要》卷下，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 25 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。

原來不曾參得透。見人說心說性說玄說妙，便道祇是狂言，本來無事。可謂一盲引眾盲。[1]

這些散見各書的記載，展示出圓悟克勤對茶與禪關係的重視與著力。據統計，克勤門徒依照他在昭覺、靈泉和道林三寺講解重顯《頌古》的稿子彙編整理而成的《碧岩錄》，共有 100 則，其中 26 則出現「喫茶去」詞組，130 多處提到「趙州茶」。[2]其實，這是由於克勤禪師「久歷叢席，徧參知識，好窮究諸宗派」[3]，具有廣博的禪學知識和豐富的閱歷，非常重視研究佛教經論和禪宗語錄，而且主張啟發參禪者認識自己本來具有的智慧，以旁敲側擊、應機呈現的方式，參禪者自證自悟獲得佛教智慧。克勤禪師的地位與影響，使「趙州喫茶」的機趣爲天下廣知。

第四，元代立國雖短，並由蒙古人統治，卻對「喫茶去」的傳播產生積極影響。

元代統治雖然僅維持了 90 多年，蒙古人的入侵使中原傳統文化思想受到極大的衝擊，卻也加速了中華民族全面大融合的步伐。由於茶作爲止渴、消食的飲料，適合以肉食爲主的蒙古人，元代的飲茶與茶文化並未衰退。而且，「喫茶去」的禪思依然在元代流傳。元代著名賢相和飽學之士耶律楚材寫下著名茶詩《西域從王君玉乞茶，因其韻七首》，其第一首詩就寫道：「積年不啜建溪茶，心竅塵塞五車。碧玉甌中思雪浪，黃金碾畔憶雷芽。盧仝七碗詩難得，諗老三甌夢亦賒。敢乞君侯分數餅，暫教清興繞煙霞。」詩中回顧了喝建溪茶的美好記憶，又用盧仝七碗茶和從諗禪師「喫茶去」的典故表達對好茶的夢寐以求，並明確表示乞茶之意。

元代在禪茶文化方面影響最大的，是編譔《敕修百丈清規》。書中對禪林僧職、制度、儀式、組織等皆作了具體的規定，有政府官方規定的性質。《敕修百丈清規》體現出茶禮應用的高頻率、茶禮應用的高規格、飲茶的高度禮儀化、飲茶的高度程式化、茶禮實施者的專業化，以及世俗習俗的吸引、世俗節日的佛教化、世俗節日的積極參與、健全的後勤保障體制。「《清規》有二百零四個獨立內容的項目（不分級），其中有三十九條茶湯并稱，佔百分之十九；此外與茶有關聯的項目還有四十九條，佔百分之二十四，另有十一條在茶湯并稱的同時再獨立行茶；有四十二條提及湯禮，茶湯并稱有十三條，同時強調使用茶禮、湯禮的有七條，十七條與茶禮並行，單獨設計湯的項目有十一條，超過百分之五。設計茶、湯的條目共有九十九條，佔所有條目的近百分之四十九。」[4]《敕修百丈清規》的重修，得益於德輝禪師。他在住持百丈山大智壽聖禪寺其間，奔走京城，奏請重編統一的《百丈清規》，元統三年（1335）方纔詔許。根據當時流行的《崇寧清規》《咸淳清規》和《至大清規》刪繁就簡，正誤補缺。

而至順元年（1330）就受到文宗召見的笑隱大嗎（1284—1344），奉旨召集學問僧審定德輝編集的《敕修百丈清規》，分成九章十卷，後至元年間（1335—1340）刊行。笑隱大嗎擔綱審校，既是由於他在禪林的地位與影響，又因爲曾遍閱大藏經文，到百丈山從晦機元熙學禪多年，還重視叢林清規和禪眾教育。此外，他熟知「喫茶去」等禪茶事宜，也不能不說是原因之一。典藏記載：「上堂：『如我按指，海印發光。』汝諸人十二時中，折旋俯仰，上床下地，開單展缽，不是海印發光？晝明夜暗，暑往寒來，鵲噪鴉鳴，風動塵起，不是海印發光？雲門胡餅，趙州喫茶，雪峰輥球，金牛作舞，不是海印發光？」[5]「喫茶去」與《百丈清規》之間的關聯，這裡又得到進一步的印證。喫茶與清規，開悟與規儀，就是如此完美地結合在一起。

三

[1] （宋）雪竇重顯法師、圓悟克勤法師著：《碧岩錄》第九則《趙州四門》，東方出版社 2013 年版，第 68 頁。
[2] 舒曼《河北茶史四件事催開中國禪茶文化之門》。
[3] 《圓悟佛果禪師語錄》卷二十《辨偽》，《大正藏》第四十七冊。
[4] 關劍平《敕修百丈清規與佛教茶禮》收入《禪茶：歷史與現實》第 72—73 頁，浙江大學出版社 2011 年版。
[5] 《笑隱大嗎禪師語錄》卷一，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 52 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。

從唐代開始出現的「喫茶去」禪語，經過宋元時期的傳播，明清及近現代，大體也是遵循相同或相似的路徑前行。在這整個的接受與傳播過程中，雖然呈現出儀態萬千的氣象，但大體而言，主要可以概括爲三大特色：

第一，同中有異，內涵豐富「喫茶去」法語中，雖然這三個相同，但其所處的情境與語境卻大不相同，所體現的豐富內涵也是有差異性。我們試舉數例：

①古藏慧炬禪師問：「如何是迦藍？」師曰：「只這是。」曰：「如何是伽藍中人？」師曰：「作麼，作麼？」曰：「忽遇客來，將何只待？」師曰：「喫茶去。」[1]

②福清行欽禪師問：「如何是談真逆俗？」師曰：「客作漢，問什麼？」曰：「如何是順俗違真？」師曰：「喫茶去。」[2]

③大潙承禪師問：「如何是古佛家風？」師云：「蒲團草座。」僧曰：「若遇客來，將何祇對？」師云：「喫茶去。」僧曰：「昔日趙州，今日和尚。」師云：「錯。」[3]

在這三例中，古藏慧炬禪師是回答「忽是客來，將何是待」的提問，也可以說直接針對來客接待的實際行爲，先喫茶，再談事；也可以理解爲如此簡單的事情，還要詢問，提問人應該「喫茶去」好好想想。福清行欽禪師之所以用「喫茶去」作答，是爲了說明「如何是順俗違真」，很顯然是要提問者喫茶開悟，開動腦筋。而大潙禪師則又是另外一種景象：古佛家風，他認爲是「蒲團草座」，也就是坐禪學佛。他用「喫茶去」作答的，是依據提問者的「若遇客來，將何祇對」。注意，這與「忽遇客來，將何是待」還是有區別的。「待」可以認爲是接待或對待，而「對」卻是指答對。並且，大潙禪師對於「昔日趙州，今日和尚」的禮節，明確指出「錯」，可見其用「喫茶去」的法語，又是另有深意的。

運用「喫茶去」的不同旨趣，很難用文字一一描述清楚，有時存在多重文化走向。宏智禪師兩次闡述的記載，很能說明問題：

①復舉趙州問僧：「曾到此間麼？」僧云：「曾到。」州云：「喫茶去。」又問僧：「曾到此間麼？」僧云：「不曾到。」州云：「喫茶去。」師云：「到與不到，喫茶一樣。不著機關，殊無伎倆。且非平展家風，豈是隨波逐浪。惟嫌揀擇沒分疏，識得趙州老和尚。」

②上堂舉趙州問僧：「曾到此間麼？」僧云：「曾到。」州云：「喫茶去。」又問僧：「曾到此間麼？」僧云：「不曾到。」州云：「喫茶去。」院主問云：「曾到喫茶去，不曾到爲甚麼喫茶去？」州喚院主，主應諾。州云：「喫茶去。」師云：「喫茶去，喫茶去，明明指人無異語。家風平展沒機關，誰道趙州謾院主。苦苦苦，往往邯鄲學唐步。恰恰長安道上行，分明有眼如天瞽。鏡清道邯鄲學唐步，雪竇道者髻不是邯鄲人，爲甚學唐步。還會麼？登機者失，欺敵者亡。」[4]

第一次首先介紹從諗禪師「喫茶去」公案的情況，後面回答的大體是對這一法語的理解。第二次則在探論「喫茶去」法語後，又結合鏡清禪師的「邯鄲學唐步」，雪竇禪師的「不是邯鄲人，爲甚學唐步」，進行綜合分析。

還有一種情況，就是把「喫茶去」與其他法語融爲一體，成爲新的範式。百丈寺在發展中，即有此類與「喫茶去」相融的禪林公案，如百丈禪師的「三訣」就廣爲傳播：

師或時上堂，眾才集，師便云：「喫茶去。」或時眾才集，便云：「珍重！」或時眾才集，便云：「歇。」後有頌云：「百丈有三訣，喫茶、珍重、歇，直下便承當，敢保君未徹。」[5]

---

[1] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷十三《石藏慧炬禪師》，中華書局 1984 年版，第 842 頁。
[2] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷八《福清行欽禪師》，中華書局 1984 年版，第 506 頁。
[3] 《建中靖國續燈錄》卷二《大潙承》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 27 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[4] 《宏智廣錄》卷一、卷四，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 29 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[5] （宋）普濟著，蘇淵雷點校：《五燈會元》卷十《百丈道恆禪師》，中華書局 1984 年版，第 580 頁。

這一禪林智慧，也爲人們稱道。鐵鞭韶禪師就云：「八月秋，何處熱。風入松，聲瑟瑟。落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。不是對景對機，不是應時應節。畢竟如何？下座巡堂去，喫茶珍重歇。」[1]了庵和尚也說：「翻思百丈有三訣，喫茶珍重歸堂歇。末法師僧幾個知，茫茫弄巧反成拙。」[2]當然，佛門中的茶事，歸根結底還是由物質到精神的轉變，由飲茶向心靈的昇華。誠如《五家宗旨纂要》所云：「吃飯喫茶無別事，見山見水總皆然。」

第二，形式多樣，僧俗共舉前面談到「喫茶去」法語，大多是口語化的，或是以「喫茶去」引領下文，或是以「喫茶去」作其他敘述，或是以「喫茶去」歸結前事，各有理解不同，各求標新立異。除了內容之外，「喫茶去」法語在表現形式上也多種多樣。口語化的答問雖然是主要方式，還有其他的表現。例如，有偈語：「戒香定香與焚香，牡丹芍葯堪供養。酥油盞內燈清淨，海供養妙菩提果，奉獻法王中。千茶萬茶趙州茶，此食供養大釋迦。瑪瑙供珊瑚，明珠一百八，馬瑪王菩薩，衣獻法王家。」[3]還有經讚：「谷雨采新茶，瑞草萌芽。玉甌盞內趙州茶，石鼎烹來翻雪浪，奉獻釋迦。」[4]當然，更多的是禪茶詩，如松源崇嶽禪師《茶湯會求頌》：「春風吹落碧桃花，一行流經幾萬家。何似飛來峰下寺，相邀來吃趙州茶。」[5]龍門遠禪師寫道：「趙州一甌茶，驗盡當行家。一期雖自好，爭免事如麻？」[6]

這些例證說明，「喫茶去」法語得到禪林多種形式的傳播。而且，在答問的口語方式中，大多以「喫茶去」或「喫茶」表述；在其他的文字方式中，則大多爲「趙州茶」的敘述。不過，有時也以「茶」字或其他表徵，但由於「喫茶去」和「趙州茶」已極爲普及，也就完全能夠理解了。如環溪惟一禪師寫道：「來去客情千樣別，高低主禮一般施。相逢不飲空歸去，明月清風也笑伊。」[7]正覺逸禪師有句：「叢林宗匠實難加，臨事何曾有等差。任是新來將舊往，慇勤祇是一甌茶。」[8]僅舉兩例，略見一斑。

「喫茶去」法語不僅在佛門盛行，同時在世俗廣爲流行。當然，在世俗社會的傳播中，「喫茶去」更多地是以「趙州茶」的面貌出現，並且不存在「法語」一說，而是大量地出現在各種文字作品之中。如宋代李彭的《游雲居歌》：「靈雲野桃初看花，鼻祖柏林僧前落。玉函貝葉渡流沙，法筵復雨曼殊花。充虛解戰天皇餅，破魔驚睡趙州茶。」[9]這是詩。又如宋方岳撰《茶僧賦》：「秋崖人問茶僧曰：『諮爾佛子，多生糾纏，今者得度，以何因緣？選其能重譯陸羽之經，飽參趙州之禪也？』」[10]這是賦。再如宋人劉克莊撰《接茶疏》：「薤歌淒咽，浮生如露之晞。茗事莊嚴，散聖乘雲而至。憑茲妙果，拔彼沉魂。共攜曹溪缽，來吃趙州茶。去一旗試水，豈獨中之泉。廿六碗通靈，未覺五台之路遠。」[11]這是疏。可見，多種文體都會展示趙州茶的魅力。

而在世俗的人群之中，接受和傳播「喫茶去」的群體也各不相同。如有居士，姑溪居士《宿湯泉示真師》其二：「粥後復就枕，夢中還在家。老身知自妄，病厭事如麻。漸覺同芻狗，終當悟寶車。何妨驀直去，細綴趙州茶。」[12]有文人，如宋代詩人、詞人、道學家呂本中《孫量臣約游乾明，借秦少方韻見贈，復次韻答之》：「睦州香火趙州茶，走遍叢林不著家。今日爲公拈出也，兩橋人語是高沙。」[13]甚至有帝王，乾隆皇帝就不止一次寫道趙州茶，如《過覺生禪房》：「禪房花木香，少憩耽清景。上人息萬緣，跏坐觀平等。徘

---

[1] 《續古尊宿語要》卷四《鐵鞭韶》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 38 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[2] 《了庵和尚語錄》卷一，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 52 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[3] 《禪門佛事大全》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 15 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[4] 《經讚•十供養讚之三》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 15 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[5] 《續古尊宿語錄》卷四《松源崇》，《松源崇禪師語錄》卷下，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 38 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[6] 《古尊宿語錄》卷三四《佛眼清遠》，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 47 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[7] 《環溪惟一禪師語錄》卷下，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 40 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[8] 《宗鑒法林》卷十八，轉引自張菁編著《喫茶去》第二章，第 46 頁。虛雲印經功德藏印行，2005 年 10 月。
[9] （宋）李彭撰：《日涉園集》卷五，收錄在景印文淵閣《四庫全書》，台灣商務印書館 1986 年版。
[10] （宋）方岳撰：《秋崖集》卷三六，《御定歷代賦匯》卷一百。
[11] （宋）劉克莊撰：《後村集》卷三十，編修汪如藻家藏本。
[12] （宋）李之儀撰，（清）吳對撰，金陵督糧道署：《姑溪居士後集》卷十，清宣統三年（1911 年）刻本。
[13] （宋）呂本中撰：《東萊詩集》卷六，清咸豐九年刻本。

徊否徑紆，徙倚松軒水。且吃趙州茶，莫向雲門餅。」[1]又如《萬壽方丈少憩》：「庭有參天柏，階饒匝地花。鳥棲喧皓月，鶴立對晴霞。寥寂鐘魚靜，蕭閑山水嘉。閣黎公案熟，讓客趙州茶。」[2]

「喫茶去」在不同階層的流佈與影響，可見非常廣泛。「喫茶去」被僧俗共舉，有中國獨特的思想文化土壤。雖然儒、釋、道在教理、修行方面各不相同，卻互相對立又互相滲透，互相溝通和互相補充。因此，作爲中國傳統思想主要內容的儒、釋、道三家學說，形成三方鼎立又三甲合流的態勢。特別是佛教的禪念思想，更是廣泛影響了中國的哲學、倫理、文學、藝術的發展，深入世俗社會的思想與生活。禪宗公案大量運用反諷、悖論，是一種表達其思想的獨特形式，具有濃厚的文學色彩。「喫茶去」公案，還是這方面的例證之一。而且，在傳播這一機缽的過程中，僧侶用詩歌形式寫作偈頌、法讚，世俗社會以刺激和影響。禪理、禪典、禪跡、禪趣、禪法進入世俗的文學創作，成爲顯而易見的了。所以，「喫茶去」成爲僧俗共舉的思潮，也就水到渠成了。

第三，體系完備，影響國外「喫茶去」雖然以單獨的形象出現，一直有很強的魅力。但是，這畢竟衹是中國禪茶文化的一枝一葉，即使是最爲耀眼光芒的枝葉，也僅僅是整個軀幹的一部分。其實，在中國禪茶文化的歷史脈動中，還有更爲豐富和厚重的景象。與唐代趙州從諗禪師同時代的善會（805—881），因唐懿宗咸通八年（871）莊錫夾山，人稱「夾山和尚。」雖與趙州從諗南北相峙而立，卻在和茶的結緣上表現出驚人的一致。那麼，自號「佛日」的夾山和尚是如何以茶悟道的呢？

據《祖堂集•卷第七》載：

師父問他：「日在什麼處？」對曰：「日在夾山頂上。」師令大眾嘎地次，佛日傾茶與師。師伸手接茶次，佛日問：「釅茶三兩碗，意在鏃頭邊。速道，速道。」師云：「瓶有盂中意，籃中幾個盂？」對曰：「瓶有傾茶意，籃中無一盂，」師曰：「手把夜明符，終不知天曉。」羅秀才問：「請和尚破題！」師曰：「龍無龍軀，不得犯於本形。」秀才云：「龍無龍軀者何？」師云：「不得道著老僧。」秀才曰：「不得犯於本形者何？」師云：「不得道著境地。」又問：「如何是夾山境地？」師答曰：「猿抱子歸青峰後，鳥銜花落碧岩前。」[3]

這則記載，「釅茶三兩碗」不僅是一種生活方式，更是一種修行悟道的機敏。關於「茶禪一味」的起源，有一則與夾山和尚相關的禪門公案：夾山和尚喝完茶後，自斟一碗遞給侍僧。侍僧正欲接碗，和尚陡問：「這一碗是什麼？」侍僧一時語塞。[4]

這既突兀又自然的發言，卻充滿禪機，隱曲、含蓄、唱問的禪宗方式，平淡中需要咀嚼，確切中只得尋味，設問中埋伏禪機。茶中有禪，禪在茶中，茶禪一味，各種興味，都在這一聲發言中。日本禪學家秋月龍珉把這公案視爲「茶禪一味」的最初形象解說。正因爲如此，夾山和尚口中的「猿抱子歸青嶂嶺，鳥銜花落碧岩泉」的「夾山境地」，是和茶有密切聯繫的，是一種茶禪的境界，而不僅僅是自然環境的描述。猿抱子歸青嶂煙霞，暗示著回歸本真。鳥銜花落，林泉雅趣，顯示著「頓悟」禪機。善會「夾山茶禪」的影響，一直延續到宋代圓悟克勤（1063—1135）的《碧岩錄》，有論者視爲「茶禪一味」的正式確立。

其實，「喫茶去」與「茶禪一味」有不可割的關聯，體現在「茶禪一味」繼承了「喫茶去」的基本精神，並且強調「喫茶」的要義。《碧岩錄》第九十五則，對於長慶「作麼生是如來語」的問題，保福禪師（？—928）也回答說：「喫茶去！」正表明「茶禪一味」者對「喫茶去」的一脈相承。當然，兩者又是有區別的：趙州「喫茶去」是以「喫茶」開啟悟性，重在強調「喫茶」對於禪修的實踐和體驗。

---

[1] （清）乾隆皇帝弘歷著，紀曉嵐編校：《御制樂善堂全集定本》卷二一。
[2] （清）乾隆皇帝弘歷著，紀曉嵐編校：《御制樂善堂全集定本》卷三十。
[3] （南唐）靜筠二禪師編：《祖堂集》卷七《夾山和尚》，上海古籍出版社 2011 年版，第 133 頁。
[4] （日）秋月龍珉著，汪正求譯：《禪海珍言》，滿江出版社 1991 年版。

「茶禪一味」是「喫茶去」的另一指向，表明茶與禪是同一興味，內涵和機理的相通，既有品茶悟道的含義，又記述了茶禪的關係。

還有的時候，「喫茶去」用在非常「另類」的時候。廬山歸宗寺智常和尚鏟草時，「忽有蛇過，師以鋤斷之。」因在佛教戒律禁殺生，殺蛇也是殺生，故來參的講僧看到，不滿地說：「原來是個粗行沙門。」智常和尚立即說：「座主歸茶堂內喫茶去。」看似讓講僧到茶堂「喫茶去」，實際是認爲這位座主（講僧）全然不懂「全心即佛，全佛即人，人佛無異」[1]，一切舉止都是佛行的道理。而且，正如前面曾說及的，禪茶文化還有其他方面的內容，如愚堂國師（1579—1661）說：「元來佛法無多子，吃飯喫茶又著衣。」總寺的開山祖師常濟大師（瑩山紹瑾禪師，1268—1325）也說：「遇飯吃飯，逢茶喫茶」，同樣表現出禪茶文化的宗旨。衹有將各種富有禪意的與茶相關的公案、法語、禪事綜合起來考察，纔是中國禪茶文化的全貌，也纔是中國禪茶文化的完備體系和厚重內涵。

中国禅茶文化由于其丰富性和深刻性，广泛传播到世界，特别是在包括日本和韩国在内的“东方茶文化圈”极有影响。早在八世纪，也就是中国的唐代，由于遣唐使的往来，唐风文化的影响，中国文化就传播到日本。而且，最早从中国将茶籽带到日本种植的是留学中国的僧侣，最早在日本品饮和推动茶事活动的重要力量也是寺庙。因此，佛教经典和茶艺茶道被日本接受，并使“吃茶去”和“茶禅一味”得以传播，就是题中应有之义。在日本茶会，悬挂简洁、含蓄的禅语是风尚，“吃茶去”一直是受到喜爱的茶语之一。中国茶文化传入韩国的精确记载，当是初唐高宗至五代后唐时期。高丽时期中国禅宗茶礼传入朝鲜半岛，真觉国师便欲参悟赵州和尚“吃茶去”之旨，其《茶偈》曰：“呼儿音落松萝雾，煮茗香传石径风。才入白云山下路，已参庵内老师翁。”[2]趙州茶也進入到韓國的詩詞，如道雲禪子就寫道：「納子一生業，烹煎獻趙州。心灰髮已雪，安得念南州。」逍遙太能更是有《趙州茶》詩：「三等茶甌換眼鏡，幾人言下入門庭。應機隨乎用無盡，後代兒孫直使明。雷例逢人喫茶去。清平一曲少知音。叢林待客只如此，劫外家風直至今。」[3]因「喫茶去」在日本和韓國的接受與傳播作專題研究，故不贅述。

綜上所述，我們可以得到如下結論：

①「喫茶去」是中國禪茶文化最直接又最富內涵文化的禪林法語，是接受佛文化與茶文化的營養而出現的。

②「喫茶去」在歷史的長河中不斷蛻變和傳播，特別是唐、宋、元成爲最關鍵的時期。

③「喫茶去」有自身的表現特色和文化哲理，並且與「茶禪一味」等一起構架起中國禪茶文化完備體系。

④「喫茶去」產生於中國，又傳播於世界，特別是與日本茶道、韓國茶禮等文化結合起來，形成了符合其自身民族特色的表現。

⑤「喫茶去」在近現代中國依然不絕如縷，特別是近十年來，更是受到重視和進行深入的探討，這也是我今後要進行專題研究的問題。對於「喫茶去」禪語接受與傳播的概況，衹是爲了更好地認識、理解和弘揚中國禪茶文化。已故中國佛教協會主席趙朴初先生 1989 年 9 月 9 日爲《茶與中國文化展示周》題詩說得好：「七碗受至味，一壺得真趣。空持千百偈，不如喫茶去。」

---

[1] （宋）道原著，顧宏義譯註：《景德傳燈錄譯註》卷七《幽州盤山寶積禪師》，上海書店出版社 2009 年版，第 453 頁。

[2] 餘悅《中韓禪茶文化交流的三個節點》，收入《第七回世界禪茶文化交流大會論文集》第 119—123 頁，世界禪茶文化交流大會組織委員會印行。

[3] （韓）鄭相九《韓國與中國的名茶詩全覽詳》259 頁、294 頁，韓國世宗出版社 1995 年版。

唐代茶聖陸羽的水質資源優化思想淺析[1]

胡剋夫[2]

本文的要義在於淺析陸羽的水質資源優化思想和唐代茶文化勃興的內在聯繫，從水文化視角揭示茶與水、茶文化與水文化二者的主次、重疊、交叉關係，認爲水文化實乃茶文化之源頭活水，「茶水民族」早已成爲一個永久性的中華民族指代符號。論述了陸羽的水學思想、茶學思想與大禹治水精神及春秋戰國時期的思想家管子的水思想、孔孟儒家的水思想和老莊道家的水思想是一脈相承的，他對水質資源分佈及其優劣與否和純淨及污染情況極爲重視，首創鑒水分類和優劣標準，深化與提高了唐人對水質資源優化的認知度，強化了唐人自覺保護名泉和水質的意識。此外，中茶文化對外傳播，其中也包含著中國古代的水思想和水意識、水科學。

唐宋以後，闡述水與茶或水文化與茶文化之關係可抵要端者，當以自詡「餘齋居無事，頗有鴻漸之癖」的浙江錢塘著名茶人、明代茶文化家許次紓所論最爲至要，他在《茶疏・擇水》中明確提出：「精茗蘊香，借水而發，無水不可與論茶也。」許氏又言：「餘嘗言有名山則有佳茶，茲又言有名山必有佳泉。……吾兩浙、兩都、齊魯、楚粵、豫章、滇、黔，皆嘗稍涉其山川，味其水泉，發源長遠，而潭此澄澈者，水必甘美。」許氏「無水不可與論茶」之論，發人所未言，或可從不同視角有助於我們揭示茶與水、茶文化與水文化二者的主次、重疊、交叉關係。實質上，茶產於山水之間，山水之自然地質屬性決定茶之品位與品性，而水文化實乃茶文化之源頭活水。

在以往的中華茶文化研究中，鮮有透過水文化史視角，將水文化作爲茶文化之源的系統論述。我們都知道，水、陽光和空氣——自然資源三大元素構成地球上所有動植物生命賴以生存繁衍的根本所在。水作爲一種自然元素，不僅是人之生命永恆依托的物質資源，更是人達至超然於物外的精神資源。人類文化學者認爲，水文化是人類文明初始的母體文化，人類文明發展史也可以說就是一部水文化發展史。人類文明生產史和生活史最早開發、利用的自然資源是水，人類古代文明的起源也大都發源於江河湖海水流域一帶。例如，世界文明史上所言的五大古文明，古埃及文明發源於今北非的尼羅河流域，古巴比倫文明發源於今西亞的兩河（底格裡斯河和幼發拉底河）流域，古印度文明發源於今南亞的印度河流域，古希臘文明發源於今歐洲的愛琴海諸島，中華文明發源於黃河流域和長江流域。

中國是茶文明和茶文化的發源地。唐人陸羽《茶經》記敘中國西南部的原生茶樹爲喬木，直徑可達「一尺兩尺乃至數十尺」，而其中「巴山陝川有兩人合抱者」。這是世界茶文明史上有關野生茶樹最早的明文記載。中國西南部地域廣闊，地貌複雜多樣，水資源極其豐富，雨水充沛，也是史書記載的中國先民種茶、飲茶與藝茶的起始地，以及中國茶業、茶經濟最早的起始地。東晉常璩撰《華陽國誌》卷一《巴誌》云：

武王既克殷，以其宗姬封於巴，爵之以子……其地東至魚復，西至僰道，北接漢中，南極黔、涪。……桑、蠶、麻、紵、魚、鹽、銅、鐵、丹、漆、茶、蜜、靈龜、巨犀、山雞、白雉、黃潤、鮮粉，皆納貢之。

這說明，此地此時所產之茶已納貢王室。

茶文明從西南部的山水之間走出來，匯入中華文明長河，成爲中華民族文化共同體的「柴米油鹽醬醋茶」

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌 2018 年第 2 期（總 69 期），第 18—24 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：胡剋夫，1954 年生，河北省炎黃文化研究會專職副會長兼秘書長，《燕趙文化》叢書編輯部主任，河北省茶文化學會副會長，中華人民共和國國史學會理事，中華炎黃文化研究會理事，河北省文史資料研究會理事。主要研究近、當代史和中國古代傳統文化、燕趙文化。（引者注）

七件事，千百年來茶水待客、邀友品茗、無茶不席已成爲中華民族的民風民俗和禮儀禮俗，茶水文化涵養了中華民族的心性、精神與性格，「茶水民族」早已成爲一個永久性的中華民族指代符號，並從另一個側面驗證了費孝通先生的「中華民族多元一體」的重要學術研究結論。以往我們談茶文化，談水文化，談中華民族發展史，談中華文明發展史，往往都是各自作爲一個單獨命題來論述的，很少講「茶水文化」「茶水民族」是中華民族共同體的文化符號。而這關係到我們怎樣重寫中華茶文明史，怎樣更好地把中華茶文明寫入中華文明史。

這是誘發筆者思考和重點考察「陸羽的水質資源優化思想和唐代茶文化」這一命題的起因之一。

起因之二，陸羽《茶經・五之煮》云：

其水，用山水上，江水中，井水下。其山水，揀乳泉石地慢流者上，其瀑湧湍漱勿食之，久食令人有頸疾。又多別流於山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潛龍畜毒於其間，飲者可決之以流其惡，使新泉涓涓然酌之。其江水，取去人遠者。井取汲多者。

他認爲，凡用山水，最好選取乳泉或石池漫流之水，至於湍急的山水最好勿飲，如長喝此水，幾可使人患頸疾（先秦時，即已知不同的地理環境和土地、水質等會對人體健康產生不同的影響。《左傳・成公六年》：「土薄水淺，其惡易覯……於是乎有沉溺重腿之疾。」）；而由幾處溪流匯合後積蓄於山谷之水，雖看上去澄清，但因水不流動，從暑熱之日到霜降前，「或潛龍畜毒於其間」，即水質可能已被污染，故用此水，必須要先挖開缺口，流放掉那些沉積多日的污水，引來上游下泄的新鮮泉水，然後才可取之飲用；凡用江河之水，須到距離有人居住的遠處去取水；凡用井水，則要從人們日常汲水的井中去打水。與陸羽生活於同時代的唐詩人劉長卿在《送崔處士先適越》詩中有言：「小江潮易滿，萬井水相通。」這很能說明此一時代唐人對水的有關認識已很深刻。

從中我們也可以窺知，陸羽對唐代的水質資源分佈及其優劣與否和純淨及污染情況可謂極爲重視，知曉水品之優劣與水資源環境、人體健康的關係密不可分，並形成了其關於水質評價的認定標準，其中包含了唐人對水質資源優劣與否及環境變化與保護的初步科學認識，以及引導人們開始重視對水資源、水品質的科學認識和環保理性意識。當代中國著名茶文化專家丁文在《唐人品水重山泉》一文中曾指出，品水標準系自「陸羽首創」，其「鑒水總分三類：山水、江水、井水」，其「鑒水優劣的標準有二：一是流動，『流水不腐』；二是無污染」。

以今天的現代水質科學技術知識來分析山泉水礦物質成分和測定天然飲用水技術標準，十分容易。但在唐代陸羽所提出的鑒水品水標準，卻是首創性的，它開創和確立了中國古代飲用水之標準。更爲重要的是，「陸羽的品水標準爲後世人所認同」，「自宋元以後直到近代，出現了以賣水爲業者，所賣之水皆爲山泉水」（丁文：《唐人品水重山泉》）。這是我們認識陸羽水學思想的一個重要出發點。

相比而言，在數百年後的明代，許次紓《茶疏・擇水》云：「江河溪澗之水，遇澄潭大澤，味咸甘洌。唯波濤湍急，瀑布飛泉，或舟楫多處，則苦濁不堪。蓋雲傷勞，豈其恆性。凡春夏水長則減，秋冬水落則美。」陸樹聲《煎茶七類》云：「井取多汲者，汲多則水活。」張大復《梅花草堂筆談》直言：「茶性必發於水。八分之茶遇水十分，茶亦十分矣；八分之水，試茶十分，茶只八分耳。」李時珍《本草綱目》卷五《水部》云「水爲萬化之源」，「井泉地脈也，人之經血象之，須取其土濃水深，源遠而質潔者，食用可也」；「貪婬有泉，僊壽有井，載在往牒，必不我欺」；「城市近溝渠污水雜入者……氣味俱惡，不堪入藥、食、茶、酒也」。顯然，明人對唐人陸羽關於水質的優劣和純淨與污染評定標準以及唐人對水質資源優劣與否及環境變化與保護的認識基礎之上，有了一定繼承和發展。以此略考明代的飲用水認知與評定標準和方法，無疑帶有新的生產、生活實踐和科學認識特點。此與明代城鄉建設和商品經濟的發展歷史條件相對等，也說明相比

唐代而言，明代的茶產業和茶飲對水質、水資源、水環境影響的要求要嚴格得多，因爲在自然環境和社會環境都發生很大變化的情況下，其誘導因素或許更爲複雜和多樣。這是茶文化研究的另一個課題，此不贅。

起因之三，《唐全文・陸文學自傳》記載：

上元初，結廬於苕溪之濱，閉關對書，不雜非類，名僧高士，談宴永日。常扁舟往來山寺，隨身惟紗巾藤鞋、短褐犢鼻，往往獨行野中。誦佛經，吟古詩，杖擊林木，手弄流水，夷猶徘徊，自曙達暮，至日黑興盡，號泣而歸。故楚人相謂，陸子蓋今之接輿也。

陸羽的一生與山水相伴，其知水、識水、親水、愛水頗深。他遍游天下名山大川，品鑒天下名泉佳水，對水質之優劣對茶味的影響頗有心得體會，故其煮茶時極重所選之水，曾依次將天下名泉劃分爲二十等級。

據唐人張又新《煎茶水記》載：

卷末又一題雲《煮茶記》，雲代宗朝李季卿刺湖州，至維揚，逢陸處士鴻漸。李素熟陸名，有傾蓋之歡，因之赴郡。至揚子驛，將食，李曰：「陸君善於茶，蓋天下聞名矣。況揚子南零水又殊絕。今日二妙千載一遇，何曠之乎！」命軍士謹信者，挈瓶操舟，深詣南零，陸利器以俟之。俄水至，陸以勺揚其水曰：「江則江矣。非南零者，似臨岸之水。」使曰：「某棹舟深入，見者累百，敢虛紿乎？」陸不言，既而傾諸盆，至半，陸遽止之，又以勺揚之曰：「自此南零者矣。」使蹶然大駭，馳下曰：「某自南零齎至岸，舟蕩覆半，懼其鮮，挹岸水增之。處士之鑒，神鑒也，其敢隱焉！」李與賓從數十人皆大駭愕，李因問陸：「既如是，所經歷處之水，優劣精可判矣。」陸曰：「楚水第一，晉水最下。」李因命筆，口授而次第之：廬山康王谷水簾水第一；無錫縣惠山寺石泉水第二；蘄州蘭溪石下水第三；峽州扇子山下有石突然，泄水獨清冷，狀如龜形，俗雲蝦蟆口水，第四；蘇州虎丘寺石泉水第五；廬山招賢寺下方橋潭水第六；揚子江南零水第七；洪州西山西東瀑布水第八；唐州柏岩縣淮水源第九，淮水亦佳；廬州龍池山嶺水第十；丹陽縣觀音寺水第十一；揚州大明寺水第十二；漢江金州上游中零水第十三，水苦；歸州玉虛洞下香溪水第十四；商武關西洛水第十五，未嘗泥；吳松江水第十六；天台山西南峰千丈瀑布水第十七；郴州圓泉水第十八；桐廬嚴陵灘水第十九；雪水第二十，用雪不可太冷。此二十水，餘嘗試之，非系茶之精粗，過此不之知也。

此乃唐大歷元年（766）陸羽游揚州大明寺時所發生之事，因陸羽品水時識破軍士取水不實，而引出李季卿命人把陸羽口授的茶水品第依次記下之事。此即後世所傳的陸羽所排定二十等次的宜茶之水。不過，一生嗜茶的唐代才子張又新《煎茶水記》言：「此二十水，餘嘗試之，非系茶之精粗，過此不之知也。」由此恰可證明，陸羽排定的二十等次宜茶之水曾經後人一一品鑒，或勘定無誤。唐人對與茶學、茶藝、茶飲有關的問題，從不輕信所謂權威定論，而是要事必躬親，去實踐，去親歷。這是唐代茶文化極爲可貴的品質。也正因此，《煎茶水記》又稱《水經》，文雖不足千字，但對陸羽《茶經・五之煮》內容卻是有所突破的，張氏更重水品，其文對水品的記載也更詳、更清晰。這似可表明，唐人對水質資源優化的認知度在陸羽的引導下開始走向自覺。

關於被陸羽列爲「天下第二泉」的無錫惠山寺石泉水，陸羽游無錫惠山時曾作《游慧山寺記》（《全唐文》卷四百三十三）：

慧山，古華山也。……梁大同中，有青蓮花育於此山，因以古華山精舍爲慧山寺。寺在無錫縣西七里……寺前有曲水亭，一名憩亭，一名歇馬亭，以備士庶投息之所。其水九曲，甃以文石眾甓，淵淪潺湲，濯漱移日。……從大同殿直上，至望湖閣，東北九里有上湖，一名射貴湖，一名芙蓉湖。其湖，南控長洲，東泊江陰，北淹晉陵，周圍一萬五千三百頃，蒼蒼渺渺，迫於軒戶。……

夫江南山淺土薄，不自流水，而此山泉源，滂注崖谷，下溉田十餘頃。此山又當太湖之西北隅，縈聳四十餘里，唯中峰有叢篁灌木，餘盡古石嵌嵂而已。……若以鶴林望江，天竺觀海，虎丘平眺郡國以爲雄，則

曷若茲山絕頂，下瞰五湖，彼大雷、小雷、洞庭諸山以掌睨可矣。向若引修廊，開邃宇，飛簷眺檻，凌煙架日，則江淮之地，著名之寺，斯爲最也。……苟無其源，流將安發？予敦其源，亦伺其流，希他日之嘗立，爲後之洪注雲。

「天下第二泉」無錫惠山寺石泉水，因了陸羽《游慧山寺記》洋洋灑灑和繪聲繪色的激揚文字而名揚天下，天下嗜茶品泉者接踵而至，歷代不衰。一方面，中國是世界上泉水最多的國度之一，與人文和旅遊記憶有關的名泉大大小小以千數計，徧佈全國各地的泉水之甘美、之純潔，名聞遐邇；另一方面，在唐代茶飲和茶文化大行其道的時代背景下，自陸羽評定名泉之後，人們對天下名泉的認知度和喜愛度超越前代，以名泉水沏佳茗，無形中深化與提高了唐人對水質資源優化的認知度，逐漸強化了唐人自覺保護名泉和水質的意識。然仍不免有好事者，他們對名泉的喜好達到超出人之正常理性約束的癲癡程度。例如，據唐代無名氏《玉泉子》記載，唐宰相李德裕因最愛飲惠山泉水，竟命人千里「鋪遞」至京師，供其品飲。此事雖然荒唐奢侈，卻從另一個側面說明，名泉意識以及名泉文化已在唐代社會各個階層普及開來，並帶動唐代飲茶須以佳水配之的風尚。

在此，頗值一提的是，在陸羽《茶經》問世之前，年長陸羽五十歲的唐代著名中醫藥學家、浙江寧波人陳藏器通過刻苦研習各類本草醫書和中醫藥理論及診治方法，譔著《本草拾遺》十卷，其中他從「本草茶療」之概念出發，提出「諸藥爲各病之藥，茶爲萬病之藥」的著名論斷，並動手調配大量行之有效的茶療秘方爲人治病。據《三秦誌》所言，當時「病家雲集，門庭若市」。而且，陳藏器曾以藥茶爲唐玄宗十八子李瑁治好了旁者無法治癒的怪病。爲此，唐玄宗昭告天下，賜陳藏器爲「茶療鼻祖」。更爲重要的是，陳藏器在《本草拾遺》特別指出，從山地溢出的礦泉水爲「玉井水」，此水「味甘平，無毒」，而且久服可「令人體潤，毛髮不白」。所謂「玉井水」，陳藏器《本草拾遺》言：「諸有玉處山谷水泉皆是也。」東晉王嘉《拾遺記》卷十《崑崙山》載：「崑崙山有柰，冬生子碧色，以玉井水洗食之，骨輕柔能騰虛也。」可見古人對玉井水的水質有清醒認識，對其保健功效頗爲推崇。

陸羽一生博學多能，除茶學之外，於詩文、音韻、小學、書法、戲曲、史志、旅遊、地理、考古、水學、農學、工學、醫藥、飲食等方面多有涉獵，成就不俗，在唐代文壇活躍一時，而且曾流寓浙江，他譔寫《茶經》時，對浙江寧波人士、著名中醫藥學家陳藏器的學問與卓識，不可能未有所聞，亦不可能未有所習所得。例如，《茶經・七之事》引用與茶食、茶療和茶藥有關的古籍藥典計有《神農食經》、《晉書》、《搜神記》（幹寶）、《食檄》（弘君舉）、《食論》（華佗）、《食忌》（壺居士）、《爾雅注》（郭璞）、《雜錄》（陶弘景）、《後魏錄》、《本草》、《枕中方》、《孺子方》等等。

在陸羽《茶經》問世後，唐人競相傳抄，推動唐朝飲茶之風遍及各地。《新唐書・隱逸・陸羽傳》載：

羽嗜茶，著經三篇，言茶之源、之法、之具尤備，天下益知飲茶矣。時鬻茶者，至陶羽形置煬突間，祀爲茶神。有常伯熊者，因羽論復廣著茶之功。御史大夫李季卿宣慰江南，次臨淮，知伯熊善煮茶，召之，伯熊執器前，季卿爲再舉杯。至江南，又有薦羽者，召之，羽衣野服，挈具而入，季卿不爲禮，羽愧之，更著《毀茶論》。其後尚茶成風，時迴紇入朝，始驅馬市茶。

在如此「尚茶成風」的影響下，文人墨客鑒於陸羽對山泉水的品鑒和推崇，特別是他對水質資源優化標準的界定以及水質特性的高度概括，讓唐代士子和茶人從中感受到與此前不同的更值得稱道的茶飲審美享受。這其間，更有推波助瀾者，如唐常州刺史獨孤及撰《慧山寺新泉記》：

此寺居吳西神山之足。山多小泉，其高可憑而上。山下靈池異花，載在方誌。山上有真增隱客遺事故跡，而披勝錄異者，賤近不書。無錫令敬澄字深源，以割雞之餘，考古案圖，葺而築之，乃飾乃圬。有客意陵陸羽，多識名山大川之名，與此峰白雲相與爲賓主。乃稽厥創始之所以而志之，談者然後知此山之方廣，勝掩

他境。

其泉伏湧潛泄，漅溜舍下，無沚無竇，蓄而不注。深源困地勢以順水性，始雙墾袤丈之沼，疏爲懸流，使瀑布下鍾。甘溜湍激，若醽醴乳。噴發於禪床，周流於僧房，灌注於德地，經營於法堂。瀑潺有聲，聆之耳清。濯其源，飲其泉，能使貪者讓，躁者靜，靜者勤道，道者堅固，境淨故也。夫物不自美，因人美之，泉出於山，發於自然，非夫人疏之鑿之之功，則水之時用不廣。亦猶無錫之政煩民貧，深源導之，則千室褥褲。仁智之所及，功用之所格，功若響答，其揆一也。予飲其泉而悅之，乃志美於石。

因了唐代文人墨客的交口相讚，名泉以詩文褒揚而馳名天下，所以，唐代詠茶與山泉佳水的名詩名文不絕於口，在唐山水田園詩之外，別具一格。例如，儲光羲《詠山泉》：「山中有流水，借問不知名。映地爲天色，飛空作雨聲。轉來深澗滿，分出小池平。恬澹無人見，年年長自清。」陸龜蒙《謝山泉》：「決決春泉出洞霞，石壇封寄野人家。草堂盡日留僧坐，自向前溪摘茗芽。」皇甫冉《無錫惠山寺流泉歌》：

寺有泉兮泉在山，鏘金鳴玉兮長潺潺。
作潭鏡兮澄寺內，泛岩花兮到人間。
土膏脈動知春早，隈隩陰深長苔草。
處處縈迴石磴喧，朝朝盥漱山僧老。
僧自老，松自新。流活活，無冬春。
任疏鑿兮與汲引，若有意兮山中人。
偏依佛界通僊境，明滅玲瓏媚林嶺。
宛如太室臨九潭，詎減天台望三井。
我來結綬未經秋，已厭微官憶舊遊。
且復遲回猶未去，此心只爲靈泉留。

唐人尚山尚水、尚茶尚藝，所作詠山泉詩文雖不免仍有倣傚陶淵明「登東皋以舒嘯，臨清流而賦詩」（《歸去來兮辭》）的影子，但此時的唐人筆墨之下更多的是凸顯隋唐大一統文明時代新氣象，他們盡情謳歌的山泉直抵唐山水文化和唐茶文化精神之魂魄——有泉水流动不止“年年长自清”的生命回响，有流泉潺潺“此心只为灵泉留”的生命观照，唐人的水文化在物质层面和精神层面都有了质的飞跃与升华。这正是唐代茶文化横空出世的根基所在。

起因之四，陸羽在《茶經・八之出》中將所考的唐代茶區總括爲山南、浙南、浙西、劍南、浙東、黔中、江西、嶺南等八大主產區，並一一辨析各地所產茶葉之優劣等級。

那麼，從陸羽水學思想形成基點出發，我們如何對唐代茶區的形成以及唐茶文化的奠基做出合乎歷史發展邏輯的合理、科學之解讀？

首先，水文明是華夏民族建立夏國家文明體的母體記憶，《史記・夏本紀》記載，大禹治理天下水患，三過家門而不入，「開九州，通九道，陂九澤，度九山」，修建排灌水利工程，以利民墾田種植。此爲古史傳說的中國歷史上最早的大規模水利治理工程，中國古代水思想和水資源的治理、開發及利用起步於此。大禹是中華民族水治理和水思想的先行者，其無私奉獻精神和因勢利導的科學精神，代代相傳，這無疑是陸羽水學思想形成的基點之一。

其次，在春秋戰國思想家中，《管子・水地》提出，地者和水者都是萬物之重要思想，強調：「人，水也。男女精氣合，而水流形。……是故具者何也？水是也。萬物莫不以生，唯知其托者能爲之正。」孔子從社會歷史和倫理教化出發，將水之形態和性能與人之精神和道德相聯繫，開創儒家水思想體系。他的「智者樂水，仁者樂山；智者動，仁者靜；智者樂，仁者壽」（《論語・雍也》）和「逝者如斯夫，不捨晝夜」（《論

語・子罕》）等發人深省的睿智思想，成爲千百年來中國人世代傳承的寶貴思想資源。老子和莊子建構了道家水思想體系。老子《道德經》有言：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」老子對水之種種境界的無限延伸和提陞，包含著無比深刻的思想，也奠基了中國水文化得以破除水利唯一性的超然品質。《莊子・天地》篇提出，「夫道，淵乎其居也，澈乎其清也」，「夫道，覆載萬物者也，洋洋乎大哉」，內化了中國人從水思想中自覺昇華人生境界的通路。另一方面，春秋戰國時期，對水利的利用和開發從防洪排澇轉向農田灌溉——修建大型農田水利灌溉工程，特別是都江堰水利工程兼有防洪和航運的雙重功效，帶動農業生產力和社會經濟有了進一步發展。這理當是構成陸羽水思想形成的另一個基點。

再者，魏晉南北朝以來，農田水利的重點開發和利用向江淮流域轉移。在南朝，太湖流域已是天下聞名的富饒地區，「畝值一金」。至唐代農田水利建設又達至一個興盛階段，據《新唐書・地理誌》等記載，唐代修建的水利工程達 1130 多項，「安史之亂」後在江淮流域的水利建設更是取得了新的大發展，長江流域一躍取代黃河中下游而成爲全國農業經濟優勢區位地帶，先進的水利開發和利用造就出江南魚米之鄉。這是構成陸羽水思想的又一基點。

正是在這樣一種歷史情況下，歷經歷朝歷代的水利與水資源有效開發、利用和治理，至唐代，在世界上領先的中國先進水生產力終於花開花落，形成了《茶經》上所說的八大茶產區（涵蓋今川、鄂、湘、贛、皖、蘇、浙、閩、桂、粵、黔、豫、陝等省域）。由此，大唐茶葉種植業獲得迅速發展，手工制茶作坊日漸發達，推動茶葉流通商品化和茶飲普及化程度日益加深，並在此基礎上初步形成了唐代茶產業區域化和茶加工製作與保存專業化，茶業成爲具有全國性影響的經濟門類，唐中期之後隨著茶葉生產及流通的規模化，徵收茶業賦稅漸成定製。茶在唐代很快發展成爲全國性的飲料，上至皇宮貴族，下至平民百姓，品茶飲茶漸成風俗，茶事日盛。據唐人李肇《國史補》記載，列入唐代貢茶的計有十四品目名茶。其中，產於吳越之地的「顧渚紫筍」和西蜀之地的「蒙山紫筍」甚爲唐皇室所喜愛，命在顧渚山和蒙山監製督造貢茶。顧渚山和蒙山均有泉水，可謂顧渚貢茶和蒙山貢茶成爲唐代貢茶佼佼者的立身之本——好山好水產好茶。

同時，陸羽在《茶經・一之源》提出飲茶者應作「精行儉德之人」，他將自己的水學思想與茶學思想與管子思想、孔孟儒家思想和老莊道家思想相融合，開啟唐茶文化精神內核，一方面預示唐茶文化正式奠基，另一方面自《茶經》問世亦標誌茶學由此成爲一門獨立的學問。此後，唐人抄茶書、著茶書、讀茶書、談茶書，蔚成風氣。

中茶文化相繼傳到海外，這其中也包含著對外傳播中國古代的水思想和水意識、水科學。例如，中國茶傳至朝鮮半島，韓國茶道對水質、水量、水溫和泡茶時間也有相當的講究與要求。高麗王朝時的文學家、哲學家、茶人李奎報（1169—1241）所作茶詩云：「活水香茶真味道，白雲明月是家風。」「評茶品水是家風，不要養生於世榮。」可見唐人的評茶品水之風亦傳入朝鮮半島，以「活水香茶」爲品鑒標準。唐茶傳至日本後，日本飲茶倣彷唐朝餅茶煎飲法，講究取水要汲取清流。日本茶道尤爲重視煮水器茶釜，並視其爲可登大雅之堂的茶儀禮具，日本人認爲用茶釜所煮之水，其水質明顯要優於一般壺所煮之水。

古來謙謙君子均以水德自居，水生萬物，德行天下。故酈道元《水經註》云：「水德含和，變通在我。」東坡君子嘗言：「寧可食無肉，不可居無竹。」對茶者而言，則不可飲無茶。竹，無水不生；茶，無水不生。故君子之道，無水，不可與言竹；茶人之道，無水，不可與論茶！斯言誠哉！

擇水與品茗[1]

何　草[2]

一、擇水之要

古人品茗，十分講究用水。用水最爲考究甚至到了矯情地步的大約要數《紅樓夢》中的妙玉了。妙玉在「賈寶玉品茶櫳翠庵」一回裡，先是用「舊年蠲的雨水」爲賈母泡製老君眉，又用梅花雪水爲寶玉、黛玉、寶釵三人烹「體己茶」。眾人品後，黛玉問妙玉：「這也是陳年的雪水？」妙玉冷笑道：「你這個人，竟是個大俗人，連水也嘗不出來！這是五年前我在玄墓蟠香寺住著，收的梅花上的雪水，統共得了那一鬼臉青的花甕一甕，總也捨不得吃，埋在地下，今年夏天才開了，我只吃過一回，這是第二回了。你怎麼嘗不出來？隔年蠲的雨水，那有這樣清淳？」這烹製體己茶的梅花雪水，其採集與收藏方法如此的精靈古怪，連才識過人的黛玉也未品嚐出來，反遭妙玉的數落，可見其不同凡響。

早於妙玉幾百年的王安石也因講究用水，與蘇東坡釀出了一段智辨中峽水的佳話，此事被明代的馮夢龍記於《警世通言》第三卷《王安石三難蘇學士》中。

宋神宗元豐二年（1079），蘇東坡因改詩獲罪王安石，被貶往黃州（今湖北省黃岡市）任黃州團練副使。蘇東坡心中不服，但也無奈。王安石令蘇東坡前往丞相府，並在大堂接待。蘇東坡到後，王安石待之以師生禮。飯罷，蘇東坡告辭，王安石送下滴水簷前，攜東坡手道：「老夫幼年燈窗十載，染成一癥，老年舉發。太醫院看是痰火之癥。雖然服藥，難以根除。必得陽羨茶，方可治。有荊溪進貢陽羨茶，聖上就賜與老夫。老夫問太醫院官如何烹服，太醫院官說：須用瞿塘中峽水。瞿塘在蜀，老夫幾欲差人往取，未得其便，兼恐所差之人未必用心。子瞻（蘇東坡）桑梓之邦，倘尊看往來之便，將瞿塘中峽水，攜一甕寄與老夫，則老夫衰老之年，皆子瞻所延也。」蘇東坡應允下來。出任黃州團練副使後，他與友人終日登山玩水，飲酒賦詩，軍情民事，秋毫無涉。一年將要過去，黃州太守派他進京送賀表。他想起出京前王安石托他之事，便向太守告假，送家眷還鄉四川眉山，順便取中峽之水。中峽爲長江三峽之一峽，三峽是西陵峽，舊稱上峽，今日稱瞿塘峽；巫峽爲中峽；歸峽即今日西陵峽，又稱下峽，總稱瞿塘三峽[3]。送夫人返鄉後，蘇東坡順江而下，見兩岸峭壁千尋，沸波一線，想作一篇《三峽賦》。不想，因鞍馬勞頓，不覺睡去。待醒後，船已駛入下峽。蘇東坡連聲喊停船。吩咐船家找一年長知事之人。船家找來一位老者，蘇東坡問詢瞿塘三峽，哪一峽水最好。老者說：「三峽相連，並無阻隔。上峽流於中峽，中峽流於下峽，晝夜不斷。一般樣水，難分好歹。」東坡暗想：「荊公（王安石）膠柱鼓瑟。三峽相連，一般樣水，何必定要中峽！」於是叫手下，買一乾淨瓷甕，自己立於船頭，讓水手將下峽水盛了滿滿一甕，用柔皮紙封固，親手僉押，即刻開船。到京後，他攜這一瓷甕下峽水來到丞相府。王安石親自啟封，「命童兒茶灶中煨火，用銀銚汲水烹之。先取白定碗一隻，投陽羨茶一撮於內。候湯如蟹眼，急取起傾入。其茶色半晌方見。荊公問：『此水何處取來？』東坡道：『巫峽。』荊公道：『是中峽了。』東坡道：『正是。』荊公笑道：『又來欺老夫了！此乃下峽之水，如何假名中峽？』

---

[1] 本文選自何草所著《茶道玄幽•中國茶的品飲藝術》一書的第三章《擇水與品茗》，光明日報出版社 1999 年版。（引者注）

[2] 作者簡介：何草，生平事蹟不詳。在書後結語部分，作者自稱愛茶之人，書是受餘悅先生盛邀、鼓勵和相助完成的「作文」。但真心成真物，真物有真賞，作者以真心對茶，文筆質樸真摯，無造作違和，其文的學術性、科學性、實用性和可讀性都較爲難得。（引者注）

[3] 汉代三峡作为地名还没见于书面，但是出现了广溪峡、巫峡和西陵峡的称谓，东汉末三峡作为地名估计已广泛在民间使用，三国以后三峡作为地名已广泛使用于书面。唐宋时三峡作为地名已十分寻常，唐初，今三峡从西向东称广溪峡、巫峡、西陵峡，今瞿塘峡得名在盛唐时，北宋时期今瞿塘峡又叫西陵峡，今西陵峡又叫归峡，南宋时今瞿塘峡已不常称为西陵峡了。明清时人们对于三峡的名称趋于统一，开始习惯称今瞿塘峡为夔峡和瞿塘峡，今巫峡仍称为巫峡，今西陵峡称为西陵峡，直至今日。——引自 2019 年 12 月 13 日《人民長江報》刊文《長江三峡名稱的古今演變》，作者劉珊霞。（引者注）

東坡大驚，述土人之言，『三峽相連，一般樣水。晚學生誤聽了，實是取下峽之水！老太師何以辨之？』荊公道：『讀書人不可輕舉妄動，須是細心察理。……這瞿塘水性，出於《水經補註》。上峽水太急，下峽太緩，惟中峽緩急相半。太醫院官乃明醫，知老夫乃中脘變癥，故用中峽水引經。此水烹陽羨茶，上峽味濃，下峽味淡，中峽濃淡之間。今見茶色半晌方見，故知是下峽。』」蘇東坡聽後離席謝罪，對王安石佩服不已。

當然，這樣講究的用水，當在少數。但水的重要性一直是古人所看重的。明人張大有在《梅花草堂筆談》中講到茶與水，有一段精闢的論述：「茶性必發於水，八分茶，遇十分水，茶亦十分；八分之水，試茶十分，茶只八分耳。」陸羽在《茶經•五之煮》中說：「其水，用山水上，江水中，井水下。其山水，揀乳泉、石池漫流者上，其瀑湧湍漱勿食之，久食令人有頸疾。又多別流於山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潛龍蓄毒於其間，飲者可決之以流其惡，使新泉涓涓然，酌之。其江水，取去人遠者，井取汲多者。」陸羽在這裡告訴我們，煮茶所用的水，以山泉水爲最好。即使是泉水，也有優劣之分，鐘乳石的滴水或石池裡緩緩流動的泉水品質上乘，飛瀉的瀑布和山澗裡急流的山水則不能飲用，常飲用這樣的水，會生疾病。而常年不流動的水，也就是我們常說的死水，表面看上去潔淨，其實蘊含著許多毒素。飲用這樣的水，要先將有毒的水排出，使泉水清新，方可飲用。用江水，要到人煙稀少的河邊汲取；井水，要用經常使用的水井裡的水。

陸羽之後的歷代茶人，多遵循陸羽的擇水理論，並且進一步發展了擇水的理論，追求茶泉雙絕的最高境界。宋人蔡襄《茶譜》中有「蒙之中頂茶，若獲一兩，以本處水煎服，即能祛宿疾」之說；宋徽宗趙佶在《大觀茶論》中也提到「水以清輕甘潔爲美。輕甘乃水之自然，獨爲難得。古人品水，雖曰中泠、惠山爲上。然人相去之遠近，似不常得，但當取山泉之清潔者。其次，則井水之常汲者爲可用。若江河之水，則魚鱉之腥，泥滓之污，雖輕甘無取」。明人田藝蘅在其著《煮泉小品》中將水分爲源泉、石流、清寒、甘香、宜茶、靈水、異泉、江水、井水等類別，一一加以評述。

明人張錄在《茶錄》中明確提出：「茶者水之神，水者茶之體，非真水莫顯其神，非精茶曷窺其體。山頂泉清而輕，山下泉清而重，石英鐘乳中泉清而甘，沙中泉清而冽，土中泉淡而白。流於黃石爲佳，瀉出青石無用。流動者愈於安靜，負陰去勝於陽。真泉無味，真火無香。」「若一方不進江，山卒無水，惟當多積梅雨，其味甘和，乃長養萬物之水。雪水雖清，性感重陰，寒入脾胃，不宜多積。」

張錄不僅告訴我們山水上，江水中，井水下的道理，而且還爲遠離山泉、江水的人們出謀劃策，讓人們多積雨水，少用雪水，因爲雪水水性陰冷，易傷人的脾胃。張錄還對如何貯存水有一套辦法，他說：「貯水甕須置陰庭中，覆以紗帛，使承星露之氣，則英靈不散，神氣常存。假令壓以木石，封以紙箬，曝於日下，則外耗其神，內閉其氣，水神敝矣。飲茶惟貴乎茶鮮水靈，茶失其鮮，水失其靈，則與溝渠水何異矣？」

屠隆對擇水也有許多獨到的見解，他認爲：「天泉（雨水），秋水爲上，梅水次之。秋水白而冽，梅水白而甘。甘則茶味稍奪，冽則茶味獨全，故秋水較差勝之。春冬二水，春勝於冬，皆以和風甘雨得天地之正施者爲妙，惟夏月暴雨不宜。或因風雪所致，實天地之流怒也。龍行之水，暴而婬者，旱而凍者，腥而墨者，皆不可食。雪爲五穀之精，取以煎茶，幽人情況。地泉，取乳泉漫流者，如梁溪之惠山泉爲最勝。取清寒者，泉不難於清而難於寒，石多土少，沙膩泥凝者，必不清寒。且漱浚流駛而清，岩奧陰積寒而寒者，亦非佳品。取香甜者，泉惟香甘，故能養人。然甘易而香難，未有香而不甘者。取石流者，泉非石出者必不佳。取山脈逶迤者，山不停處，水必不停。若停即無源者矣。旱久必涸，往往有伏流沙土中者，挹之不竭，即可食。不然，則滲瀦之潦耳，雖清勿食。有瀑湧湍急者，食久，令人有頭疾。……有溫泉，下生硫磺故然。有同出一壑，半溫半冷者，食之有害。……江水，取去人遠者。揚子南泠夾石停淵，特入首品。長流，亦有通泉竇者，必須汲貯，候其澄澈可食。井水，脈暗而性滯，味咸而色濁，有妨茗氣。試煎茶一甌，隔宿觀之。則結浮膩一層，他水則無，此其明驗矣。雖然汲多者可食，終非佳品。或平地偶穿一井，適通泉穴，味甘而淡，大旱

不涸，與山泉無異，非可以井水例觀也。若海濱之井，必無佳泉，蓋潮汐近，地斥鹵故也。靈水，上自天降之澤，如天池、天酒、甜雪、香雨之類。世咸希，人亦罕識，乃僊飲也。丹泉，名山大川，僊翁修煉之處，水中有丹，其味異常，能延年祛病，尤不易得。凡不淨之器，甚不可汲。……養水，取白石子瓮中，能养其味，亦可澄水不淆。」（《茶說》）熊明遇在《羅岕茶記》中提到：「烹茶，水之功居大。無泉則用天水，秋雨爲上，梅雨次之。秋雨冽而白，梅雨醇而白，雪水五穀之精也，色不能白。養水須置石於甕，不惟益水，而白石清泉，會心亦不在遠。」

不論是陸羽還是田藝蘅、張錄、屠隆以及熊明遇，對水的品評雖有些微差異，但在總體上有許多共識。從歷代茶書記載來看，水在茶事中的作用得到一致的首肯，故有言：「水爲茶之母。」古人品水的標準不外乎水質與水味二點，要求水質清、活、輕，清即清澈；活即水要有源有流；輕是水質輕，浮於上。

這一點，現代科學給予了充分的證明。每升水中，鈣鎂離子含量不足 8 克者爲軟水，軟水中其他如鐵、鹼的含量相對較低，而用軟水泡茶，能使茶的色、香、味發揮最好。關於水味，則追求甘與冽，甘即甘甜，冽即清冷。所以，概括起來，清、活、輕、甘、冽五點是古人擇水的基本原則。具體而言，歸納如下幾點：

首先，用水以泉水爲最佳選擇，因爲泉水經過山石岩沙層，得到過濾，水中的二氧化碳溶解了鉀、鈉、鈣等礦物質，水質淨化，這樣的水自然就具備了清、活、輕、甘、冽的特點，清澈甘美，極宜泡茶。江水次之，井水最差。

不論泉水、江水（包括河水），都要選擇有源頭且流動的水，即活水，而死水中會蘊藏著許多毒素，對人體不利。田藝蘅說：「泉不活者，食之有害。」其次，要選擇水流平緩的泉水或江水，如果水流過急，「氣盛而脈湧」，缺少中和之氣，與茶性不和，也容易使人飲用後產生疾病。井水則要選擇多汲之井，多汲實質上相當於讓水流動。

其次，如果沒有泉水，以雨水爲好，而不同季節的雨水品質也不相同，秋雨勝過春雨。關於雪水的優劣，各家眾說不一，有言雪水其性陰冷，不宜入茶；也有的認爲用雪水烹茶，令茶增添一分幽情，別具情趣。

再者，汲來的水需要養護。由於佳水難得，因此古人不但要善於辨泉，還要長於貯水。以白石養水是其中的一種方法，另如置於甕中，埋入地下。《紅樓夢》第四十一回中妙玉爲賈母泡製老君眉茶用的水就是「舊年蠲的雨水」，這樣的水自然要格外精心地收藏，保證其不變質，且味道甘淳。羅廩的《茶解》中還提到：「大瓷甕滿貯，投伏龍肝（爐灶中經年燒烤的堅硬灶土）一塊，乘熱投之。」投放伏龍肝，其主要目的爲了防止水生蟲。乾隆出巡時，常帶著玉泉山的泉水，「然舟車顛簸，色味或不免有變」，爲了飲用清新的泉水，「可以他處泉水洗之」。洗泉的方法，據《清稗類鈔》記載，即將玉泉水裝入一個較大的容器，記下刻度，再裝上一些其他泉的泉水，攪動泉水，二泉之水合爲一體，但待靜止後，由於二泉之水的比重不同，「他水質重，則下沉，玉泉體輕，故上浮，提而盛之，不差錙銖」，而且「污濁皆沉澱於下，而上面之水清澈矣」。採用這種方法，利用了泉水比重不同的原理，這種方法在古人辨水時常常用到。可見，在沒有科學儀器測定的情況下，古人對水的認識已達到相當程度。

二、天下名泉

陸羽曾把天下的水分爲二十等：

廬山康王谷水簾水，第一；無錫縣惠山寺石泉水，第二；蘄州蘭溪石下水，第三；峽州扇子山下有石突然，泄水獨清冷，狀如龜形，俗雲蝦蟆口水，第四；蘇州虎丘寺石泉水，第五；廬山招賢寺下方橋潭水，第六；揚子江南零水，第七；洪州西山西東瀑布泉，第八；唐州柏岩縣淮水源，第九；廬州龍池山嶺水，第十；丹陽縣鐵觀音寺水，第十一；揚州大明寺水，第十二；漢江金州上游中零水，第十三；歸州玉虛洞下香溪水，

第十四；商州武關西洛水，第十五；吳淞江水，第十六；天台西南峰千丈瀑布水，第十七；柳州圓泉，第十八；桐廬嚴陵灘水，第十九；雪水，第二十。（見張又新《煎茶水記》）

與陸羽同時代的劉伯芻對泉水的品評與陸羽有所不同，他把所見的泉水分爲七個等級：

揚子江南零水，第一；無錫惠山寺石水，第二；蘇州虎丘寺石水，第三；丹陽縣觀音寺水，第四；揚州大明寺水，第五；吳松江水，第六；淮水，第七。

由於劉伯芻所到之處不及陸羽範圍廣，許多泉水未曾見到，所以，他品泉的範圍、對泉水品質的認定也就不及陸羽全面。

當然，對泉水的評定，隨著時間的變遷，自然條件的變化，人們認識自然的手段也不斷發展，導致了人們對自然認識的不斷完善。

清朝人梁章鉅說：「品泉始於陸鴻漸，然不及我朝精。」（《歸田瑣記》）確實，品茗發展到清代，不僅文人雅士、高僧、貴族豪富參與其中，皇帝對茶的偏好，也使清朝的賞茶品泉之風大盛。乾隆對評品名泉有著濃厚的興趣，曾命人製作一個特製的銀質小方鬥，出巡時，總要帶著。遇到泉水，便讓侍從取來，用精確度甚高的秤稱重量，評出最輕的泉水。經乾隆評定，北京玉泉山的泉水水質最輕，御定爲「天下第一泉」，並爲此作《玉泉山天下第一泉記》一文，刻石以銘記。文曰：

嘗制銀斗較之：京師玉泉之水，斗重一兩；塞上伊遜之水，京斗重一兩；濟南之珍珠，斗重一兩二釐；揚子江金山泉，斗重一兩三釐；則較之玉泉重二釐、三釐矣。至惠山、虎跑，則各重玉泉四釐；平山重六釐；清涼山、白沙、虎丘及西山碧雲寺，各重玉泉一分。然則更無輕於玉泉者乎？曰：有！乃雪水也。嘗收積素而烹之，較玉泉輕三釐。雪水不可恆得，則凡出於山下而有冽者，誠無過京師之玉泉，故定爲天下第一泉。

因此，清宮內，「每載玉泉水以供御」。慈禧太后時，每天都有送水車專門到玉泉山拉水供皇宮御用。今天，玉泉山的泉水因地下水位的下降枯竭了，但「天下第一泉」幾個字仍依稀可辨。

其實，玉泉山在金朝時，就已是金行宮所在，金章宗曾在此避暑。明人的著作和詩文中也常提到玉泉山。如明永樂進士、曾任禮部尚書的王英有詩詠玉泉山的玉泉：

山下泉流似玉虹，清泠不與眾泉同。
地連瓊島瀛洲近，源與蓬萊翠水通。
出澗曉光斜映月，入潮春浪細含風。
迢迢終見歸滄海，萬物皆資潤澤功。

明人蔣一葵在《長安客話》中描述了玉泉山的景色：

出萬壽寺，渡溪更西十五里爲玉泉山，山以泉名。泉出石罅間，渚而爲池，廣三丈許，名玉泉池。池內如明珠萬鬥，湧起不絕，知爲源也。水色清而碧，細石流沙，綠藻翠荇，一一可辨。池東跨小橋，水經橋下流入西湖，爲京師八景之一，曰「玉泉垂虹」。

由此記敘可以印證古人對泉水的要求：陸羽認爲泉水最好取山石縫隙中湧出的泉水，泉水不僅要有源頭，還要有石池蓄水，泉水再從池中緩緩流出，這樣的泉水爲最好。玉泉一有源頭，「泉出石罅間」，是爲活水，又有「廣三丈許」的玉泉池；其二水流清澈平緩，玉泉「水色清而碧，細石流沙，綠藻翠荇，一一可辨」。

歷史上，曾被列爲天下第一泉的，除乾隆欽定的玉泉山外，還有陸羽評定的廬山康王谷水簾泉、鎮江金山中泠泉（乾隆時定爲第四）、濟南趵突泉；

天下第二泉：無錫惠山寺石泉（乾隆時定爲第五）、塞上伊遜之水；

天下第三泉：杭州虎跑泉（乾隆時定爲第五）、杭州龍井泉、蘇州虎丘寺石泉（陸羽定爲第五、乾隆定爲第七）、濟南珍珠泉、蘄州蘭溪石下水；

天下第四泉：扇子山蛤蟆石泉水、丹陽觀音寺水、上饒廣教寺陸羽泉；

天下第五泉：揚州大明寺泉水；

天下第六泉：廬山招賢寺下方橋潭水、吳松江水、平山泉；

天下第七泉：揚子江南零水、清涼山、白沙、西山碧雲寺、懷遠縣白乳泉、淮水；

天下第八泉：洪州西山西東瀑布泉。

這些泉水各有特點，人們認定的方法不同，所以有排名上的差異。在天下眾多泉水中，還有不少優質的泉水，因此，不必過於拘泥。陸羽評水，除告知人們泉水的排名，同時，給了人們更重要的訊息，「夫茶於所產處，無不佳也，蓋水土之宜，離其處，水功其半，然善烹潔器，全其功也」。（《煎茶水記》）即用當地的水煎烹當地所產的茶，就能有很好的效果，這是因爲水土相宜。如果水運到遠處，即便是好水，其味也會受到影響，效果就不佳了，只好借助烹茶技術和潔淨的茶具來挽救了。民間也有「龍井茶，虎跑泉」的諺語，印證了茶與水相宜相配的觀點。

賞茗、賞泉與賞器同爲茶事中的樂事。爲了品飲名茶的妙處，許多人遊歷名山大川，尋訪甘泉佳水，體味「水與茶串香」「泉美茶香異」的境界。有時，取水還是一件頗爲不易的事情，不僅要善於發現，也需要一定的勇氣。如被劉伯芻稱爲第一等的揚子江南零水，就是取之不易。古人將江蘇丹徒金山一帶的長江水分爲三泠（音零），即南泠、北泠、中泠，中泠地處金山附近的急流夾石中，由於水勢洶湧，難於汲取。自劉伯芻以來，許多愛茶人都想方設法取中泠水以品水煎茶。清朝人張朝曾親臨中泠，並艱難地汲取了中泠水，他的《中泠泉記》便是對取水經歷的記錄，也讓我們領略了古人對煎茶之水的一番苦心。茲錄如下：

中泠，伯芻所謂第一泉也。昔人游金山，吸中泠，胸腋皆有僊氣，其味知者乎！庚辰春正月，予將有澄江（今江蘇江陰市澄江）之行。初四日，自真州（今江蘇儀征）抵潤州（今江蘇鎮江），舟中望金山，波心一峰，突兀雲表，飛閣流丹，夕陽映紫，躊躇不肯艤岸，但不知中泠一勺，清澈何所耳？

次日，覓小舟，破浪登山。周石廊一匝，聽濤聲噌吰，激石哮吼。迤邐從石磴至第二層，穿茶肆中，數折，得見世所謂中泠者，瓦亭復井，石龍蟠井欄，鱗甲飛動。寺僧爭汲井水入肆。是日也，吳人謂錢神誕，爭詣寺中爲壽，摩肩連衽，不下數萬人，茶坊滿，不納客，凡三往，得伺便飲數甌。細啜之，味與江水無異，予心竊疑之。默然起，履巉陟險，窮盡金山之勝。力疲小憩，仰觀石上，蒼苔剝殺蟲劑中，依稀數行，磨刷認之，乃知古人所品，別在郭璞墓間，其法於子、午二辰，用銅瓶長綆入石窟中，尋若干尺，始得真泉。若深淺先後，少不如法，即非中泠正味。不禁爽然汗下浹背，然亦無從得銅瓶長綆如古人法，而吸之、而飲之也。

郭公爪髮，故在山足西南隅洪濤巨浪中，亂石峋嶙，森森若奇鬼異獸，去金山數武。徘徊躑躅，空復望洋，蓋杳乎不可即矣。

日暮歸舟，悒怏若有所失，自恨不逮古人，佛印談禪，東坡解帶，爾時酒甕茶鐺，皆挾中泠香氣，奈何不獲親見之也！

越數日，舟自澄江還。同舟憨道人者，有物藏破衲中，琅琅有聲，索視之，則水葫蘆也，朱中黃外，逕五寸許，高不盈尺；傍三耳，銅鈕連環，綆丈餘，三分入環，耳中一縷，勾蓋上銅圈，上下隨機轉動；銅丸一枚，係葫蘆傍，其一綰蓋上。怪問之，秘不告人。良久，謂餘曰：「能從我乎？願分中泠一斛。」予躍然起，拱手敬謝。遂別諸子，從道人上夜行船。

兩日，抵潤州，則譙鼓鳴矣。是夕，上元節。雨後，遲月不出，然天光初霽，不甚晦冥。鼓三下，小舟直向郭墓。石峻水怒，舟不得泊，攜手彳亍，躡江心石。五、六步，石竅洞洞然。道人曰：「此中泠泉窦也。」取葫蘆橫側，下約丈許，道人發綆上機，則銅丸中鎮，葫蘆仰盛。又發第二機，則蓋下復之，筍闔若膠漆之

不可解。乃徐徐收銅煤，啟視之，水盎然滿。

亟旋舟就岸，烹以瓦鐺，須臾沸起，就道人癭瓢微吸之，但覺清香一片從齒頰間沁入心胃。二、三盞後，則薰風滿兩腋，頓覺塵襟滌盡，乃喟然曰：「水哉！水哉！古人誠不我欺也！嗟乎，天地之靈秀，有所聚，必有所藏，乃至拔而爲山，穴而爲泉。山不徒山，而峙於江心；泉不徒泉，而巽乎江水。層疊之下，而成今屠狗賣漿、萊傭（同佣）傖父，皆得領茲山，味茲泉，則人人皆有僊氣矣。今古以來，真才埋沒，贗爭傳，獨中泠泉也乎哉！」

次日辰刻，道人別去，予亦發棹渡江。而鄰舟一貴介，方狐裘箕踞，令俊童敲火，煮井上「中泠」未熟也。

道人姓張，其先蓋蜀人云。

三、活水還需活火烹

千辛萬苦取到了好水，要讓其發揮最佳效果，重要的一步在於煎水。

煎水時，盛水的用具因飲茶方式的不同其質地、形狀在各時期也不同。唐代主要是煮飲法，煎水與煎茶幾乎同時進行，一次完成。因此，煎水的用具爲敞口式的釜，也稱鍑。宋代斗茶，要注湯於茶盞，因此，煎水的盛具也就隨之而變爲較小的湯瓶，也有的稱爲茶吹、茶吊子，一般是鼓腹細頸。宋人喜愛的湯瓶，其質地以「黃金爲上，人間以銀、鐵或瓷、石爲之」（蔡襄《茶錄》）。明代，人們仍用湯瓶，但明人認爲，用錫、鉛製成的湯瓶效果最好，「鉛者爲上，錫者次之，銅者亦可」「瓷瓶雖不奪湯氣，然不適用，亦不雅觀」。（文震亨《長物誌》卷十二）

煎水除卻盛水的器具對茶有所影響外，用火也頗爲講究。首先是煎水的火爐。陸時就提倡用茶爐，茶爐多以鐵、銅鑄成，陸羽還親自設計了三足鼎式爐，《茶經》詳盡地介紹了風爐的樣式：

風爐，以銅鐵鑄之，如古鼎形。厚三分，緣闊九分，令六分虛中，致其圬墁。凡三足，古文書二十一字：一足云“坎上巽下離於中」，一足云“體均五行去百疾」，一足云“聖唐滅胡明年鑄」。其三足之間設三窗，底一窗以爲通飆漏燼之所，上並書古文六字。一窗之上書「伊公」二字，一窗之上書「羹陸」二字，一窗上書「氏茶」二字。所謂「伊公羹，陸氏茶」也。置墣埳，於其內設三格，其一格有「翟」焉，翟者，火禽也，畫一卦曰「離」；其一格有「彪」焉，彪者，風獸也，畫一卦曰「巽」；其一格有「魚」焉，魚者，水蟲也，畫一卦曰「坎」。「巽」主風，「離」主火，「坎」主水。風能興火，火能熟水，故備其三卦焉。其飾以蓮葩、垂蔓、曲水、方文之害。其爐或鍛鐵爲之，或運泥爲之。其灰承作三足，鐵柈（同盤）抬之。

茶爐或鐵製或泥制，白居易就有「綠蟻新醅酒，紅泥小火爐。晚來天欲雪，能飲一杯無？」的詩句，其中的「紅爐」就是紅泥製成的小爐。宋代的茶爐有石製、陶制的風爐。陸游《九日試霧中僧所贈茶》一詩就提到瓦爐：「少逢重九事豪發，南陌雕鞍擁鈿車。今日蜀中生白髮，瓦爐獨嘗霧中茶。」明代講究用銅爐和竹爐。關於明代銅爐，據文震亨所言「茶爐，有姜鑄銅饕餮獸面火爐及純素者，有銅鑄如鼎彝者，皆可用」。（《長物誌》卷十二）姜鑄即指元朝時杭州一位姓姜的女子，人稱姜娘子，其鑄的銅器在當時十分有名，作工精良，花紋細膩，頗受歡迎。明人朱權在《茶譜》中記錄了茶爐的樣子：「與煉丹神鼎同制。通高七寸，逕四寸，腳高三寸，風穴高一寸。上用鐵隔，腹深三寸五分，瀉銅爲之，近世罕得。予以瀉銀坩鍋瓷爲之，尤妙。襻高一尺七寸半。把手用藤紮，兩傍用鉤，掛以茶帚、茶筅、炊筒、水濾於上。」朱權還記述了他做的茶灶：「古無此制，予於林下置之。燒成的瓦器如灶樣，下層高尺五爲灶台，上層高九寸，長五尺，寬一尺，傍刊以詩詞詠茶之語。前開二門火，灶面開二穴以置瓶。頑石置前，便炊者之坐。」明代竹製風爐更是奇巧。竹爐一般內用細土爲胎，胎土的優劣直接關係到爐子的使用，因此，要求胎土細密、堅實，叩擊時，有如金石

之聲。爐腰處，鑄鐵爲箅，以調節火力，爐子的外廓，用竹子精心編製，有的還繪有花紋，或花鳥魚蟲，或人物山水。竹爐具有很高的藝術性，竹子又是歲寒三友之一，其風骨歷來爲文人雅士所愛戴，因此，竹爐也頗受文士、高僧的喜愛。相傳，明洪武年間，無錫惠山聽松庵的住持性海和尚就請竹匠做過一隻竹爐，「圓上而方下，高不盈尺」。直到清朝，這只竹爐仍被當作庵中的寶物。明代的不少詩文中，都提到竹爐，以抒發詩人的心緒。「午夢覺來湯欲沸，松風初響竹爐邊」。（謝應芳《煮茗軒》）王登有「太守風流嗜酪奴，行春常帶煮茶圖。圖中傲吏依稀似，紗帽籠頭對竹爐」的詩句。（《題唐伯虎烹茶圖》）清嘉慶皇帝有詩云：「佳茗頭綱貢，澆詩月必團。竹爐添活火，石銚沸驚湍。魚蟹眼徐漂，旗槍影細攢。一甌清興足，春盎避輕寒。」

燒茶爐用的燃料也事關重大。陸羽時就特別重視燃料的選擇，他認爲：「其火，用炭，次用勁薪。其炭曾經燔炙爲膻腥所及，及膏木、敗器不用之，古人有『勞薪之味』，信哉！」（《茶經・五之煮》）這裡的勁薪是指桑木、槐木、桐木、櫟木一類的細密堅固的木材，膏木是指柏樹、桂樹、檜樹一類含水量有油脂的木材，敗木是指腐朽或廢棄的木器，這些木材燃燒後有濃煙，會使水的味道改變。古人用炭品類繁多，成顏雄詩云：「蜀茶倩個雲僧碾，自拾枯松二三枝」。田藝蘅說的：「不若枯松枝爲妙，若寒歲多拾松實爲煮茶之具，更佳。」（《煮泉小品》）指的是用松枝、松果煎水；宋轍的「遣兒折取枯竹以煎湯」。姚合的：「摘花浸酒春愁盡，燒竹煎茶夜臥遲」，則是指用竹子煎茶，還有用甘蔗渣、橄欖核煎茶的。明代人喜用一種稱爲「湯友」的炭，此炭產於浙江長興茶山，名爲金炭。清人則以桫木去皮燒成炭煎水。

古人將炭火稱爲「活火」，這種炭火與一般的炭不同，要有火焰，火勢熾熱，煎水易沸，這樣煎出來的茶，味道才會淳厚。蘇軾曾作《汲江煎茶》一詩：「活水還需活火烹，自臨釣石取深清。大瓢貯月歸春甕，小杓分江入夜瓶。雪乳已翻煎處腳，松風忽作瀉時聲。枯腸未易禁三碗，坐聽荒城長短更。」其中「活水還需活火烹」一句，與詩人另一首《試院煎茶》詩中的「貴從活火發新泉」相互映照，爲世人所銘記。其實早在蘇軾以前，唐人李約就有「茶須緩火炙，活火煎」之說，緩火炙，是指用緩火烤茶餅，活火煎即講用猛火煎水。李約之言，也被茶人作爲煎水品茶的座右銘。朱權說：「用炭之有焰者謂之活火。當使湯無妄沸。初如魚眼散佈，中如泉湧連珠，終則騰波鼓浪，水氣全消。此三沸之法，非活火不能成也。」（《茶譜》）

朱權在這裡不僅提到了活火，還講了另一個問題，即煎水程度的把握。如何煎水烹茶？如何把握火候？古人有許多論述。張源在《茶錄》中對如何把握烹茶煎水的火候提出見解：「烹茶旨要，火候爲先。爐火通紅，茶瓢始上，扇起要輕疾，待有聲稍稍重疾，斯文武之候也。過於文則水性柔，柔則水爲茶降。過於武則火烈，烈則茶爲水制，皆不足於中和，非茶家要旨也。」掌握了火候的調節，如何把握水的溫度、煮水的時間呢？古人對水溫非常講究，同時也提出：「候湯（煮水）最難，未熟則沫浮，過熟則茶沉，前世謂之重眼者，過熟湯也。沉瓶中煮之不可辨，故曰候湯最難。」（《茶錄》）古人往往以觀察湯的形、聲、氣來辨別。張源談到「湯辨」時說：「湯有三大辨十五小辨。一曰形辨，二曰聲辨，三曰氣辨。形爲內辨，聲爲外辨，氣爲捷辨。如蝦眼、蟹眼、魚眼、連珠皆爲萌湯，直至湧沸如騰波鼓浪，水氣全消，方是純熟。如初聲、轉聲、振聲、騷聲，皆爲萌湯，直至無聲，方是純熟。如氣浮一縷、二縷、三四縷，及縷亂不分，氤氳亂繞，皆爲萌湯。直至氣直衝貫，方是純熟。」張源認爲，烹茶要用純熟的水。《茶經》言：「其沸，如魚目，微有聲爲一沸，邊緣如湧泉連珠爲二沸，騰波鼓浪爲三沸。已上水老不可食也。」蘇東坡曾有詩云：「蟹眼已過魚眼生，颼颼欲作松風鳴。」詩中所講的蟹眼、魚眼、松風鳴就是表現了水三沸的狀態。古人認爲，水燒熱後出現魚眼似的水泡并發出微微的聲音，是一沸；壺的四週出現連珠似湧泉的水泡時，是第二沸；水花奔騰飛濺是三沸。第一沸水太嫩，第三沸水又太老了，故用第二沸水或烹茶或沖泡，其味最佳。水不宜煎煮時間過長，古人將煮沸時間過長的水稱爲老水，老水不可用於茶。許次紓說：「水一入銚，便需急煮，候有松聲，即去蓋，以消息其老嫩。蟹眼之後，水有微濤，是爲當時；大濤鼎沸，旋至無聲，是爲過時；過則湯老

而香散，決不堪用。」（《茶疏》）雖然古人對水的溫度、煮水的時間的認識多從實踐角度出發，未提出更多的科學依據，但此觀點無疑是正確的。據現代科學認爲，水煮的時間過短，水溫偏低，不利於茶中的有效成分的浸出，而水煮的時間過長，不利於茶的味道，同時也有害於身體健康。因此，民間也有諺語：「千滾水不能喝」。水經過長時間的煮沸，水中雜質和無機鹽的濃度相對增高，原來溶解在水中的礦物質和一些化學元素因久沸而發生變化，至有些分解成爲有害於人的物質，如硝酸鹽。如果人體攝入過多這樣的物質，就會導致血液中的血紅蛋白變化，導致缺氧。另外，水長時間的煮沸，水中的二氧化碳揮發殆盡，這樣的水本身給人一種溫吞之感，也影響到泡出來的茶葉的鮮爽。

四、現代人用水

古人用水考究，陸羽的「其水，山水上，江水中，井水下。」成爲千百年來茶人雅士品茗用水所遵循的定律。現代社會，人們的工作、生活節奏加快，遠離自然，特別是工業化發達的地區，環境保護問題越來越嚴重。環境污染、空氣污染，難以尋古人所言的適合泡茶的泉水、江（河）水、井水。那麼，現代人如何選擇泡茶用的水呢？

關於泉水：古人飲茶用水首選山泉水，不單單是爲了飲茶賞泉的閑情逸致，從科學分析上也能爲其找到依據。山泉水源於大川高山，污染少，又經過山崖過濾，去除了水中的雜質，泉水自然甘美清冽。但是，我們生活的今天，古人談到的那些著名的泉水，有的已經乾涸，有的列爲「珍水」，難以得到。還有一個概念需要明確，不是所有的泉水都是泡茶的佳水。有的泉水含硫較高，如溫泉水，不適宜用來沖泡茶葉，而且也沒有飲用價值。

關於江河之水，古有「揚子江心水，蒙頂山上茶」之說，佳茗配佳水，相得益彰。但是，在江河水污染問題沒有徹底解決的今天，用江河水直接泡茶，不但得不到茶水相彰的效果，反而會破壞茶葉本身的品質。因此，如果要選擇江水、河水、溪水泡茶的話，首先需要經過過濾淨化等處理工作之後，才可飲用。其實，古人用江河之水，也是有所選擇的，如要用流動的水，減少其中細菌及其他有害物質的含量；盡量去遠離人煙的地方取水，降低水被污染的程度，或是將水汲上來後，經過過濾，澄清之後飲用。

關於井水，古人一直認爲用井水是下策，但井水也有優劣之分。如湖南長沙的白沙井，終年流動不息的是從砂岩中湧出來的清泉，水質極佳。北京故宮中曾有一口井，名爲「大庖井」，是當年皇宮內的飲水井。但有的井水，由於地下水質不好，井中的水味道多咸味，有的甚至有苦澀之味，不堪飲用，更不適宜泡茶。一般來講，井水的水質與當地地下水質的優劣有很大關係，地下水質好，井水的水質也好些。今天，在污染嚴重的大城市，地下水也遭到污染。因此，飲用水特別是泡茶的水，要選擇遠離城市、位於農村的井水。然而，目前有些地區的農村，建立了如造紙廠等污染嚴重的工廠，致使地下水源遭到污染，這裡的井水乃至河水都不宜於泡茶飲用，除非經過嚴格的淨化處理，待水質合格後，方可。如果一定要用井水的話，爲了飲用時放心，要盡量使用深井裡的水，深水井由於有耐水層的保護，不易受到污染，水質較爲淨化。水質的淨化程度是否達到標準，需要用科學手段加以檢驗，不是靠眼觀、鼻嗅、口嘗就能做到的。

古人所津津樂道的「天泉」，即雨水和雪水，同樣由於空氣污染問題，讓今人望而卻步，不敢再有白居易「融雪煎香茗」和謝宗可「夜掃寒英煮綠塵」的雅興。

由此可見，古人所津津樂道的佳泉佳水在今天已時過境遷，如果一切照搬的話，不太適合現代人的生活。現代人們經常飲用的是對地下水經過淨化消毒後的自來水，自來水達到了我國頒布的衛生飲用水的水質標準，即檢驗水質的四個指標：

①感觀指標：主要是色度不超過 15 度，無其他異色。渾濁度不超過 5 度，無異臭味，無肉眼可見物。

②化學指標：pH 值爲 6.5—8.5，總硬度低於 25 度，氧化鈣含量低於 250 毫克/升，鐵含量低於 0.3 毫克/升，錳含量低於 0.1 毫克/升，銅含量低於 1.0 毫克/升，鋅含量低於 1.0 毫克/升，揮發酚類低於 0.002 毫克/升，陰離子合成劑低於 0.3 毫克/升。

③毒理指標：氟化物低於 1.0 毫克/升，適宜濃度 0.5—1.0 毫克/升，氰化物低於 0.05 毫克/升，砷低於 0.04 毫克/升，鎘低於 0.01 毫克/升，鉻（六價）低於 0.5 毫克/升，鉛低於 0.1 毫克/升。

④細菌指標：細菌總數低於 100 個/毫升，大腸菌群低於 3 個/升。

符合以上四個指標的自來水爲合格的飲用水。但是，爲了使自來水達到這四個指標，常常用漂白粉等氯化物加以消毒，自來水中存在的氯離子過多，會使酚類氧化，影響茶的品質。所以，自來水可以放心飲用，但如果用來泡茶的話，則必須消除氯氣。簡單的方法是將自來水貯存在一個稍大的容器中，靜置一晝夜，然後再煮水泡茶，效果會比較好。當然，爲了使水質純淨衛生，貯存靜置的水一次不可過多，隨用隨存。

不同的水質對茶湯有不同的影響。水按其中含有的物質可分爲軟水與硬水兩種。軟水是指天然水中的雨水和雪水，硬水是指泉水、江河之水、溪水、自來水和一些地下水。水的軟硬之分是看其中是否含有鈣、鎂離子，含碳酸氫鈣和碳酸氫鎂較多的水爲硬水，反之爲軟水。具體標準以鈣、鎂等離子含量超過 8 毫克/升的爲硬水，少於 8 毫克/升的爲軟水。硬水也不是絕對不可以用來泡茶，如果水中所含的是碳酸氫鈣和碳酸氫鎂，可以通過煮沸的辦法，使之沉澱，如同我們所見的燒水壺底上常有一層白色堅硬的物質，就是碳酸氫鈣和碳酸氫鎂沉澱的產物。經過煮沸沉澱後的水，也就轉化成了軟水，可以轉化的是暫時硬水，轉化後可以用來泡茶。有些硬水所含的物質是含有鈣和鎂的硫酸鹽及氫化物，這些物質不能通過煮沸清除，所以也不可能轉化成軟水，這種硬水是永久硬水。用永久硬水煮沸後泡茶，往往茶水發黛，茶味苦澀，茶香不正。

爲什麼水的軟硬會對茶湯產生影響呢？首先，水的硬度影響到水的酸鹼度，水的酸鹼度會影響到茶湯的顏色。泡茶以 pH 值小於 5 的流動軟水爲佳。當 pH 值大於 5 小於 7 時，茶湯的顏色加深，當 pH 值超過 7 時，茶中的茶黃素便會自動氧化。其次，水的軟硬度還會影響到茶中有效成分的溶解。軟水中所含的其他溶質少，茶中的有效成分可以迅速浸出，而且溶解值高，茶味也就濃厚；硬水中，由於含有大量礦物質如鈣、鎂離子等，茶葉有效成分的溶解度就低，茶味偏淡，而且水中的一些物質與茶發生作用，對茶產生不良影響。一般來講，如果水中含鐵量過高，與茶中的茶多酚類物質反應，茶湯就會變爲黑褐色，甚至無法飲用；如果水中含鉛量過高，高於 0.2ppm 時茶味變苦；如果含鎂量高於 2ppm 時，茶味變淡；如果含鈣量高於 2ppm 時，茶味變澀，鈣含量高達 4ppm 時，茶味苦不堪嘗。因此選擇泡茶用水對於喝茶止渴也好，品茶修性也好，都是不可忽視的事情。

目前，我們常見的軟水是經過人工加工處理的蒸餾水和純淨水，但這些水由於是經過加工的，成本較高，價格不菲。較爲切實可行的辦法是將硬水暫時加工成軟水，如上述將自來水擱置、煮沸後飲用的辦法，費用不高，效果頗佳，操作起來也方便可行，是一般大眾首選的軟化水的方法。

中國曆代飲茶的擇水之說[1]

馬　東　崔曉晶[2]

中國茶文化歷史悠久，博大精深。飲茶中苛求擇水是茶文化的一大特徵。歷代古人的飲擇水之說可謂豐富，散見於大量的茶事詩歌、散文和專著中。梳理這些擇水記述，將有助於我們全面深入理解中國茶文化內涵底蘊及其文化魅力，進而推動茶文化的可持續發展。

一、晉代杜育對飲茶擇水的先見之明

隨著茶葉生產的發展和茶飲的普及，兩晉南北朝時期，在選茶、備器、擇水、取火、候湯、習茶等方面的程式和技藝開始日臻考究，並在同代茶文學中有所反映。左思《嬌女詩》、杜育《荈賦》、楊炫之《洛陽伽藍記》、《神異記》（作者不詳）、劉義慶組織編寫的《世說新語》、南朝宋劉敬叔《異苑》等都對茶及茶事有所描述，從而提高了茶飲在文化上的品位。尤其是西晉杜育的《荈賦》，可謂是文學史上第一篇以茶爲題材的散文，才辭豐美，對後世茶文學創作頗有影響，是現存正史古籍中，第一篇完整記載茶葉從種植到品飲全過程的作品，文中所涉內容從環境、種植、生長、採摘時節及勞動場景，到烹茶、選水、擇具以及飲茶的效用等等，是早期中國茶文化研究的基礎文獻之一。宋代吳淑《茶賦》稱「清文既傳於杜育，精思亦聞於陸羽。」[3]恰當說明了《荈賦》在茶文化史上的影響。

關於飲茶擇水，《荈賦》中提到，「水則岷方之注，揖彼清流」[4]。即飲茶之水選用岷山的湧流，汲取其清澈的流水。《尚書・夏書》中載有「岷山導江，東別爲沱」[5]，視岷山爲長江的源頭。岷山綿延於四川、甘肅兩省邊境，是長江與黃河的分水嶺，岷江支流白龍江即發源於此，而岷江爲長江上游支流，縱貫四川中部，亦稱漢江。《荈賦》以四川岷江爲譔寫茶事的地理背景至少反映了晉代四川盛產茶叶和飲茶習俗的盛行，而「水則岷方之注，挹彼清流」則是有關煎茶用水的最早記載，這與「茶聖」陸羽的「山水上，江水中，井水下」論斷正相和，顯示出杜育的先見之明，並爲後人以江水爲飲茶所用提供了依據和參考。

二、唐代對飲茶擇水的認識逐漸全面

唐代茶文化全面發展，其文化韻味在茶藝、茶道方面體現愈加濃重。詩人通過唐詩體現飲茶心境和感性情懷，而陸羽和張又新更是在各自著作中對飲茶擇水進行了理性總結。

在唐代茶詩中，詩人的飲茶用水有江水、溪水、井水、雪水等。劉禹錫《西山蘭若試茶歌》寫有「斯須炒成滿室香，便酌砌下金沙水。」其煎茶擇水爲金沙江水，茶味可謂「悠揚噴鼻宿醒散，清峭徹骨煩襟開。」[6]白居易《蕭員外寄蜀新茶》詩中所述「蜀新茶」用「渭水煎來始覺珍」[7]；而劉言史的《與孟郊洛北野泉上煎茶》，描寫孟郊與劉言史爲了「求得正味真」，而「野煎寒溪濱」，既然閑適野飲於溪濱，所取之水當然

---

[1] 本文選自《農業考古》2014 年第 5 期，第 113—116 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：馬東，男，撫順師範高等專科學校副教授，撫順清前史研究會理事，研究方向爲中國近現代史、中國文化史；崔曉晶，女，撫順師範高等專科學校講師，研究方向爲茶文學。（引者注）

[3] 方健：《唐代茶藝述論》，《農業考古》1997 年第 4 期，第 176 頁。

[4] （唐）陸羽：《茶經》・卷下五之煮，浙江古籍出版社 2011 年版，第 14 頁。

[5] 程裕鈞：《評〈禹貢〉九江地望說異》，《中國歷史地理論叢》2004 年第 2 期，第 143 頁。

[6] 王纘叔：《茶經・茶道・茶藥方》，西北大學出版社 1996 年版，第 244 頁。

[7] 錢時霖：《中國古代茶詩選》，浙江古籍出版社 1989 年版，第 180 頁。

是溪水無疑。[1]崔玨《美人嘗茶行》中寫有：「銀瓶貯泉水一掬，松雨聲來乳花熟。」[2]所用之水爲泉水。至於雪水烹茶，則有晚唐詩人鄭遨《茶詩》「寒爐對雪烹」[3]詩句可證。由此看來，唐代詩人因喜茶而詠茶，茶助詩興，藉以抒懷，至於烹茶所用之水其實倒沒什麼高下比較，當然，所用之水的效果屬實不錯，否則後人又何以得享如此傳世詩作。

唐代對煎茶用水的理性認識始於陸羽，陸羽在《茶經》中明確劃分了煎茶擇水的品秩高下。《茶經》載：「其水，用山水上，江水中，井水下，其山水，揀乳泉石地慢流者上，其瀑湧湍漱勿食之，久食令人有頸疾，又多別流於山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潛龍畜毒於其間，飲者可決之以流其惡，使新泉涓涓然酌之。其江水，取去人遠者。井取汲多者。」[4]在這裡，陸羽將飲茶擇水分爲山水、江水、井水三個等級，而且提出了取水的明確要求。至於取水之後的烹茶煮水，陸羽提出「三沸」的說法，即：「如魚目，微有聲，爲一沸；緣邊如湧泉連珠，爲二沸；騰波鼓浪，爲三沸；已上，水老不可食也。」[5]陸羽所言信服者眾，但畢竟一家之言。陸羽之後，張又新在《煎茶水記》中，力嫌陸羽所言未夠考事，乃引劉伯芻品評的：「揚子江南零之水第一；無錫惠山寺之石泉水第二；蘇州虎丘寺之石泉水第三；丹陽觀音寺之石泉水第四；揚州大明寺之石泉水第五；吳淞江水第六；淮水爲最下第七。」[6]加以擴大，進一步將煎茶用水品秩加以排列如下：「廬山康王谷水簾水第一；無錫縣惠山寺石泉水第二；蘄州蘭溪石下水第三；峽州扇子山下蝦蟆口水第四；蘇州虎丘寺石泉水第五；廬山招賢寺下方橋潭水第六；揚子江南零水第七；洪州西山西東瀑布水第八；唐州柏岩縣淮水源第九；廬州龍池山嶺水第十；丹陽縣觀音寺水第十一；揚州大明寺水第十二；漢江金州上游中零水第十三；歸州玉虛洞下香溪水第十四；商州武關西洛水第十五；吳淞江水第十六；天台山西南峰千丈瀑布水第十七；郴州圓泉水第十八；桐廬嚴陵灘水第十九；雪水第二十，用雪不可太冷。」[7]應該說，此二十水，是張又新對陸羽《茶經・五之煮》中「山水上，江水中，井水下」論述的拓展發揮，將山水、江水、井水的劃類細化爲具體取水地點的高下比較，顯示出其一定的研究功力。然而，仔細比較發現，其所列二十水品秩與陸羽所論多有矛盾之處。正因如此，後世學者歐陽修對張又新的品水評斷提出了懷疑和批判。歐陽修在所著《大明水記》中指出：「但上述第四之蝦蟆口水、第八之西山瀑布、十七的天台千丈瀑布，羽皆戒人勿食，食之生疾，其餘江水居山水上，井水居江水上，均與茶經相反。」[8]另在《浮槎山水記》中進一步起疑：「浮槎山與龍池山皆在廬州界中，較其水味，不及浮槎遠甚。而又新所記，以龍池爲第十，浮槎之水棄而不錄。」爲此推斷張又新所述「所失多矣。」指出「又新妄狂險譎之士，其言難信，頗疑非羽之說。」[9]

儘管張又新的觀點遭到懷疑，陸羽及張又新的這些論述著實代表了唐以前人們長期品茶用水的實踐經驗成果，對後世茶飲文化具有積極而深遠的影響。

三、宋人對泉水情有獨鍾

宋代點茶斗茶風氣盛行，爲保證點茶效果和斗茶結果，宋人對水品的重視提高到新高度。

宋代飲茶更多鍾情於泉水，並且要求泉水清輕甘潔。對此，《大觀茶論》中有這樣的說法：「水以清輕

[1] 王纘叙：《茶經・茶道・茶藥方》，西北大學出版社 1996 年版，第 240 頁。
[2] 同上，第 256 頁。（引者注）
[3] 同上，第 254 頁。（引者注）
[4] （唐）陸羽：《茶經・卷下五之煮》，浙江古籍出版社 2011 年版，第 14 頁。
[5] 同上，第 14 頁。（引者注）
[6] 陳文華：《中國茶文化典籍選讀》，江西教育出版社 2008 年版，第 32—33 頁。
[7] 同上，第 34—35 頁。（引者注），
[8] 朱小明：《茶史茶典》，世界文物出版社 1980 年版，第 82—83 頁。
[9] 同上，第 84 頁。（引者注）

甘潔爲美，輕甘乃水之自然獨爲難得。」[1]宋代蔡襄在《茶錄》中指出：「水泉不甘，能損茶葉。」[2]唐庚《斗茶記》中載「源泉必重，而泉之佳者尤重。……山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。」[3]而葉清臣《述煮茶小品》亦提出「烹失於術，雖先雷而贏，未雨而簷，蒸焙以圖，造作以經，而泉不香，水不甘，鑿之揚之，茗淤茗潭。」[4]

宋代許多著名文人茶詩中表達了對以泉水煎茶的偏好。范仲淹在《和章岷從事斗茶歌》中描述建溪北苑貢茶在「將期獻天子」前，當地民間「林下雄豪先斗美」的斗茶景象。其中「鼎磨雲外首山銅，瓶攜江上中泠水。」[5]的「中泠水」即號稱天下第一泉中泠泉水。湖北宜昌西陵山的三游洞岩下清泉早在唐代即被白居易和元稹發現，更在陸游《三游洞前岩下小潭水甚奇取以煎茶》詩中被讚爲「囊中日鑄傳天下，不是名泉不合嘗。」[6]此泉後被命名爲「陸游泉」。歐陽修《送龍茶與許道人》寫有「我有龍團古蒼璧，九龍泉深一百尺。憑君汲井試烹之，不是人間香味色。」[7]在讚美龍茶之美的同時，也將九龍泉水助茶香的奇異功力彰顯出來。蘇軾《惠山謁錢道人烹小龍團，登絕頂望太湖》詩中的「獨攜天上小團月，來試人間第二泉」膾炙人口，常爲後人所引用。[8]蔡襄《即惠山煮茶》寫作者到惠山用惠泉水煮茶，稱讚「此泉何以珍，適與真茶遇。」[9]珍泉真茶，可稱雙絕。當然，詩人情之所至，以江河水煎茶也並不排斥。宋代詩人楊萬里在《舟泊吳江》曾描繪船家用江水泡茶的情景，詩云：「江湖便是老生涯，佳處何妨且泊家，自汲淞江橋下水，垂虹亭上試新茶。」[10]餘靖《和伯恭自造新茶》有「江水對煎萍彷彿，越甌新試雪交加。」[11]蘇軾《汲江煎茶》中也有「活水還須活火烹，自臨釣石取深清。大瓢貯月歸春甕，小勺分江入夜瓶。」[12]等詩句描寫。

四、明清時期的品水之學

明清以來，沸水沖泡的瀹飲法開始普及，飲茶崇尚天趣，最忌入雜，在前代基礎上，對品水之學的體認更加具體全面。

明人論水之作甚多，在茶與水的關係上，已經充分認識到「烹茶，水之居大。」許次紓《茶疏》認爲：「精茗蘊香，借水而發，無水不可與論茶也。」[13]張源在《茶錄》中說：「茶者，水之神；水者，茶之體。非真水莫顯其神，非精茶易窺其體。」[14]張大復《梅花草堂筆談》也認爲：「茶性必發於水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣。八分之水，試十分之茶，茶只八分耳。」[15]而田藝蘅在所著《煮泉小品》一書中，對茶水關係的論述尤詳，爲我們瞭解探討明代茶文化提供了寶貴材料。

明人主張水質要「清明不淆」，有源有流，貴活忌靜，以泉水爲上，無泉則用天水。因此強調擇水先擇源。山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品；泉非石中出者必不佳。正如陳繼儒《試茶》所說：「泉從石出清更冽，茶自峰生味更圓。」[16]爲了達到清潔的標準，田藝蘅還注意到水質的保養問題，指出可「移

---

[1] 朱小明：《茶史茶典》，世界文物出版社 1980 年版，第 99 頁。
[2] 王繽叔：《茶經・茶道・茶藥方》，西北大學出版社 1996 年版，第 56 頁。
[3] 餘康發：《也談宋代茶文化之興盛》，《山東文學》2009 年第 9 期，第 99 頁。
[4] 同上。（引者注）
[5] 錢時霖：《中國古代茶詩選》，浙江古籍出版社 1989 年版，第 165 頁。
[6] 餘學新：《三峽詩詞注評》，武漢出版社 2006 年版，第 132 頁。
[7] 錢時霖：《中國古代茶詩選》，浙江古籍出版社 1989 年版，第 27 頁。
[8] 仇仲謙：《茶詩漫品》，廣西教育出版社 1991 年版，第 58 頁。
[9] 於欣力：《中國茶詩研究》，雲南大學出版社 2008 年版，第 150 頁。
[10] 陳金根：《飲茶詩話》，山東畫報出版社 2009 年版，第 95 頁。
[11] 餘悅：《北宋茶事與文士詩情譜論》，《求索》2007 年第 10 期，第 50 頁。
[12] 王繽叔：《茶經・茶道・茶藥方》，西北大學出版社 1996 年版，第 264—265 頁。
[13] 陳龍：《閩中名泉記》，《農業考古》2000 年第 2 期，第 82 頁。
[14] 施由民：《品茶與選水——中國古代品茶選水論概述》，《農業考古》1996 年第 4 期，第 145 頁。
[15] 同上。（引者注）
[16] 楊應龍、施由民：《論中國古代的鑒水試茶》，《農業考古》1995 年第 4 期，第 67 頁。

水取石子置瓶中，雖養水味，亦可澄水，令之不淆」[1]。當然，水的活性也相當重要：「茶非活水，食之有害。」以乳泉慢流者爲上，但瀑湧湍急者，「氣盛而脈湧」，缺少中和醇厚之感，與茶道不合，皆不可食。他還說：「泉懸出曰沃，暴溜曰瀑，皆不可食。」就水味的標準來看，水味甘冽，即甜美清涼爲佳。田藝衡指出：「味美者曰甘泉，氣芳者爲香泉」「泉惟甘香，故能養人」。[2]

除泉水外，明人多以天水爲上，並進一步將天水分爲三個檔次，即秋水爲上，春冬水次之，夏水不宜。明屠隆和文震亨都有類似觀點。屠隆在《茶說・擇水》中說：「天泉，秋水爲上，梅水次之。秋水白而冽，梅水白而甘，甘則茶味稍奪，冽則茶葉獨全，故秋水較差勝之。春冬之水，皆以和風甘雨，得天地之正施者爲妙。唯夏月暴雨不宜，或因風雷所致，實天之流怒也。」[3]就雨水來看，田藝衡認爲和風順雨、明雲甘雨最爲益人，尤其是江南梅雨季節的雨水，甜香宜茶。羅廩《茶解》載「梅雨如膏，萬物賴以滋養，其味獨甘。梅後便不堪飲。」[4]至於雪水，由於具備寒冽特質，也爲茶人重視。田藝衡認爲，「不寒則性燥而味必嗇」。[5]文震亨《長物誌》載：「雪爲五穀之精，取以烹茶，是爲幽況。然新春者有土氣，稍陳乃佳。」[6]熊明遇也說：「雪水，天地之精者，色不能白。」[7]

清人的品水之說自認不輸前代。梁章鉅《歸田瑣記》卷七「品泉」記載「品泉始於陸鴻漸，然不及我朝之精。」[8]震鈞的《茶說》在認同陸羽以山泉爲上觀點的同時，進一步考證認爲「大抵山泉實美於平地，而惠山及玉泉爲最，山泉未必恆有則天泉次之。必貯之風露之下，數月之久，俟甕中澄澈見底始可飲。雪水味清，然有土氣，以潔甕儲之，經年始可飲。泉水楚出地以後，流愈遠則味愈變。凡水，以甘而芳、甘而冽爲上；清而甘、清而冽次之；未有冽而不清者，亦未有甘而不清者。然必泉水始能如此。若井水，佳則止於能清，而後味終澀。凡貯水之罌，宜極潔，否則損水味。」[9]

乾隆皇帝嗜茶，自然也是一位品水行家。據《冷廬雜談》載，乾隆曾命太監特製一個銀質量斗，「精量各地泉水」結果是除雪水外，惟「京師玉泉之水，斗重一兩」，最輕，而「雪水不可恆得，則凡出於山下而有冽者，誠無過京師之玉泉，故定爲天下第一泉」。[10]這一「官大表准」的權威定位，雖然未必人人誠服，但是其以水之輕重爲評判標準卻也有一定道理。

其實，清人飲茶已不太注重千里取名泉水，所以除山泉水外，用雪水、冰水、井水泡茶也不亦樂乎。如雪水，吳我鷗《雪水煎茶》詩云：「絕勝江心水，飛花注滿甌。纖芽排夜試，古甕隔年留。」[11]曹雪芹《紅樓夢・四時即事・冬夜即事》中寫有「卻喜侍兒知試茗，掃將新雪及時烹。」[12]在第四十一回中有寶玉、黛玉、寶釵到櫳翠庵飲茶，妙玉用藏了五年的梅花雪水泡茶待客的描寫。如冰水，胡虞逸《敲冰煮茶》寫有「煮冰如煮石，潑茶如潑乳。」[13]至於井水，據記載，當時北京一般市民飲茶擇水爲井水，「井水多苦，若具三日不拭，則著水鹼。然井亦有佳者，安定門外較多，而以極西北者爲美，其地名上龍。又若姚家井及東長安門內井，與東廠胡同西口外井皆不苦而甜」。另有記載說，當時北京「凡有井之所，謂之『水屋子』，每日以車載之送人家，日送甜水，以爲所飲。」[14]可見，即便尋常百姓于日常生活中也力求使用甜水，飲茶擇水

---

[1] 同上。（引者注）
[2] 郭孟良：《明代的飲茶風尚》，《農業考古》1993 年第 2 期，第 191 頁。
[3] 陳文華：《中國茶文化典籍選讀》，江西教育出版社 2008 年版，第 134 頁。
[4] 施由民：《品茶與選水——中國古代品茶選水論概述》，《農業考古》1996 年第 4 期，第 146 頁。
[5] 郭孟良：《明代的飲茶風尚》，《農業考古》1993 年第 2 期，第 190 頁。
[6] 同上。（引者注）
[7] 同上。（引者注）
[8] 劉昭瑞：《中國古代飲茶藝術》，陝西人民出版社 1987 年版，第 98 頁。
[9] 同上，第 145 頁。（引者注）
[10] 同上，第 98—99 頁。（引者注）
[11] 同上，第 102 頁。（引者注）
[12] 呂蘭濤：《略論〈紅樓夢〉中的中國茶文化》，《蘭台世界》2013 年 2 月上旬刊，第 115 頁。
[13] 鄭連森：《略論茶詩詞》，《茶葉通報》2005 年第 2 期，第 91 頁。
[14] 劉昭瑞：《中國古代飲茶藝術》，陝西人民出版社 1987 版，第 99—100 頁。

自不例外。

五、結語

伴隨著飲茶經驗的積纍，古人對飲茶擇水的認識不斷豐富，從個人的感性品鑒，到整體經驗的系統總結，其中涉及擇水源、鑒水質、煮水火候等多方面。即使以現代科學的視角來審視，也具有一定的科學道理，展示出中國傳統茶文化博大的文化內涵和智慧光芒，這些無疑是古人留予後世的寶貴財富，值得我們認真借鑒並加以傳承。

試論「佛茶文化」與「禪茶文化」之關係[1]

舒　曼　鮑麗麗[2]

中國茶文化源頭在道家、核心在儒家、發展在佛家。佛家八宗對中國茶文化的發展有著舉足輕重的作用。佛文化與茶文化結合，形成了佛教茶文化。而在佛茶文化中，佛家八宗之禪宗文化與茶文化的融合最爲徹底，在佛茶文化中獨樹一幟，成爲佛茶文化的標杆。禪宗茶文化抑或是禪茶文化對全國飲茶之風的興起，起到了推動作用。

佛家對中國茶文化的發展有著舉足輕重的作用，歷經千年發展，佛教茶文化成爲中國茶文化最爲珍貴、最爲精彩、最爲出色的篇章。可以說，沒有獨具特色的佛教茶文化，尤其是佛教禪宗茶文化，中國茶文化將黯然失色，所謂茶文化的「精深」也無從談起。

茶自成爲飲品後，很快就被中國道、儒兩家文化接納，至佛教在西漢時期傳入，又「因緣具足」地成爲「和尚家事」而成就出「佛茶文化」這一概念。再至中晚唐時期又得到中國佛教——禪宗的青睞和推動，形成了獨具特色的禪宗茶文化（禪茶文化），其要義不出禪門「喫茶去」，標誌著佛教「禪宗茶道」的正式形成，並推動了中國茶文化一次大發展。

追溯佛教茶文化近二千年的輝煌歷史，「佛茶文化」卻在禪宗那裡得到了進一步發展并發揚光大，並形成了自身的思想體系而誕生出禪茶文化精神和功能。所以說，禪茶文化是佛茶文化的標杆，對於佛教飲茶之風的鼎盛起到了直接的推動作用，由於禪宗茶文化影響所致，對於全國飲茶之風的鼎盛也起著直接的推動作用。

一、佛教與茶文化

茶與佛教的結合，非常適合佛教提倡的寂靜淡泊的人生態度，又加上由於僧人長時間坐禪容易產生疲勞而打瞌睡，而喝茶有益思提神、生津止渴的作用，況且茶葉本身含有豐富的營養物質，這對於坐禪修行的僧人來說是非常有幫助的。有關佛茶之事，目前中國最早的文字記載，就是根據唐代房玄齡等人著《晉書・藝術列傳》卷九十五中所寫發生在晉代後趙都城鄴城昭德寺，僧人單道開[3]以茶禪修之先例：「日服鎮守藥數丸，大如梧子，藥有松蜜薑桂伏苓之氣，時復飲荼蘇一二升而已。」開啟了僧人把茶（荼蘇）和佛門相合的大門。《中國茶文化大典》和《中國茶葉大辭典》亦以此記載加以說明。當代茶聖吳覺農對此解讀：當時敦煌人單道開所喝的是紫蘇茶。[4]但本文相信，佛教與茶的因緣關係可能比《晉書》記載要來得更早，祇是在這方面文字史料缺如。

關於佛教與茶的文字記載，還見陸羽《茶經・七之事》開頭直接列舉了四十三位茶事或茶文化人物中，佛教人物佔有三位，除了敦煌人單道開而外，《茶經》還補充了武康（今浙江湖州德清）小山寺釋法瑤和八

---

[1] 本文選自《喫茶去》雜誌 2018 年第 2 期（總 69 期），第 4—10 頁，共 7 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：舒曼，《喫茶去》雜誌總編，著名茶文化專家。中國國際茶文化研究會常務理事、學術委員，國務院參事室華鼎國學研究會國茶委專家組成員，中國文化促進會萬裡茶道協作體專家組成員，河北省茶文化學會常務副會長，中國香文化研究會（香港）副會長。鮑麗麗，上海市浦東新區政協委員。上海茗約文化創始人。上海茗約文化傳播股份有限公司董事長、上海剛泰文化集團有限公司總裁，剛泰集團有限公司董事。（引者注）

[3] 單道開：東晉僧。敦煌人，俗姓孟。少懷隱遁之志，誦經四十餘萬言。山居行道，不食穀物，僅食柏實、松脂、細石子等物，不畏寒暑，晝夜不臥。一日能行七百里。後趙石虎建武十二年（346），入鄴（河北），居臨漳照德寺。其時鄴往僊道者，多往請益，師都不答。石虎死後，國亂，於晉穆帝昇平三年（359），率徒南渡入建康（南京），後至南海羅浮山，獨處茅茨。壽百餘歲，然其生卒年不詳。——《梁高僧傳卷九》（引者注）

[4] 吳覺農主編：《茶經述評》，中國農業出版社 2005 年版，第 211 頁。

公山（今安徽淮南）沙門曇濟。

晉代僧人單道開「以茶禪定」，南朝宋代釋法瑤「飯所飲茶」，南朝宋代沙門曇濟「設茶待客」，開啟了中國佛茶史上嶄新篇章。

以上三位佛門人物與茶的關係，已有拙作《陸羽〈茶經〉中的三位佛教人物茶事考》[1]一文中作了較爲詳細的介紹，在此無須贅言。

佛教傳入中國至隋唐時期，由於社會環境變化、南北學風的融合，以及一些高僧依照他們研究興趣和理解的不同，對佛教的教化作用進行了各種不同偏重性的探索，再加上自己的修持體驗，對佛學產生了種種的詮釋，並以自己所選擇和闡揚的佛教教義，衍變所及，佛教各種的宗派乃漸漸形成。「佛教風尚各異，然也互相影響交流，禪法與義學並無絕對界限。」[2]南北方一些著名法師依「經」立宗，這樣，南方的義學和北方禪法有相互結合的趨向，這樣就形成了隋唐之際的兩大宗派——天台宗和三論宗。與此同時，新的佛學通過新譯經文又不斷傳入。北方的勒那摩提、菩提流支翻譯的《十地經論》等，研習者成爲地論師。南方的真諦翻譯了《大乘唯識論》《攝大乘論》等，研習者成爲攝論師。兩派互相交流，成爲唐代初期慈恩宗的先驅。而地論一派與三論宗的匯合，又演化爲華嚴宗。

據資料載中國佛教宗派有八宗、九宗、十宗、十一宗、十三宗之說。所謂佛教十三宗，根據梁啟超在《中國佛教興衰沿革說略》中提到的宗派有大乘攝論宗、小乘俱舍宗、十地宗、三論宗、法華宗、涅槃宗、天台宗、法相宗（唯識宗、慈恩宗）、華嚴宗、淨土宗、律宗、密宗、禪宗，接著有人還添上攝論宗、地論宗。後來涅槃宗并入天台宗，地論宗并入華嚴宗，攝論宗歸入唯識宗，佛教各宗承接之下變爲十宗。而恰在這十宗中，俱舍宗、成實宗列屬小乘佛教抑或是小乘經典，因而在中土佛教大乘宗派中，最爲有影響的、現今仍流行教法，實屬佛教八大宗派：唯識（法相）宗、律宗、天台宗、禪宗、三論宗、華嚴宗、淨土宗、密宗。

佛教各宗派的建立，標誌著佛教在中國的發展進入了鼎盛階段。佛教八大宗派雖然都是在中國形成的，但每一個宗派都有其完備的體系和經典理論架構，也就是各宗大義。這一點，研究佛教的學者吳信如在其《佛教各宗大義》一書中專有論述[3]。

茶可以和任何事物結合，也可以和任何佛教宗派結合。當今炙手可熱的禪茶文化就是茶文化與禪宗文化結合的產物，通過禪門「喫茶去」公案，繼而形成「禪茶一味」之說。也正因如此，茶與儒家文化結合，可形成「儒茶一味」；茶與道家文化結合，可以形成「道茶一味」；茶與佛家結合，可以形成「佛茶一味」；以至於茶與琴道、花道、香道、棋道、曲道乃至書畫、詩詞等均可稱爲「一味」。而且，茶與佛教各宗結合均有各自的與茶相關的理論架構。

如，茶與佛教淨土宗結合，可稱「淨茶一味」[4]。淨土宗推崇《阿彌陀經》中「微、妙、香、潔」四德，此乃西方極樂世界蓮花的四大特色，以此作爲淨茶文化「四大精神」再也恰當不過。微者，入微心田；妙者，即妙不可言，是一種內心功德之顯發；香者，湛然飄香，是內在之香，也是心性的顯發；潔者，高潔，這是一種超越。淨茶文化若能使這種微、妙、香、潔的力量表達出來，顯現出一種完美與禪相得益彰，共融共進，繼而昇華到一種超越。淨土宗講自性、清淨和光明。清靜爲無量壽，是謂「微妙」，自性和光明爲無量光，是謂「香潔」，具有超越性。淨宗茶文化是通過茶這一媒介，也就是借助於茶，使茶性變生出一種「緣」。

基於淨宗茶道有「微、妙、香、潔」的精神屬性，可用「澄淨、清冷、甘美、安和、輕軟、潤澤、除飢渴、長養善根」淨土八功德水，以此來沖泡出「微、妙、香、潔」四大精神。佛經裡說，水具有八種功德、

---

[1] 舒曼：《陸羽〈茶經〉中的三位佛教》《人物茶事考》，見《陸羽「茶經」與湖州——紀念陸羽誕辰 1280 週年論文集》，中國文史出版社 2013 年版，第 25—35 頁。

[2] 中國佛教協會編：《中國佛教》，中國社會科學出版社 2004 年版，第 15 頁。

[3] 吳信如：《佛教各宗大義》，中國藏學出版社 2004 年版，第 85—343 頁

[4] 舒曼：《東林梵音起》《匡廬禪茶香》，《河北茶文化》2007 年 12 月第 6 期，第 4—18 頁。

八種殊勝。其實，淨宗創始從慧遠初祖開始，早已用「八功德水」沖泡出使人有清淨心的淨土茶，使無數眾生從繁雜瑣碎的日常生活中，走向心性的淨化，走向阿彌陀佛的淨土生活理念。

又如，茶與佛教密宗結合，可稱「密茶一味」。密宗分爲唐密、東密、台密或藏密。「密教修的是即身成佛的秘密禪，一切修法都可說是供養法。而茶成爲最佳供品之一，一開始就與密教修供結下了不解之緣。」[1]

大唐時期，但凡皇帝賞賜高僧基本上多用茶供。譬如傳播密教的佛門人物金剛智忌辰時，一般都會舉行千僧供的法會，當時的唐玄宗就賜茶一百一十串以供齋用；又譬如在大興善寺文殊閣上梁時，唐代宗就敕賜茶二百串。唐代有一位密宗僧人惠果大師在貞元六年（760）入宮，惠果在長生殿爲國持念兩月有餘，告別時，唐皇賜茶二十串、絹三十匹。唐貞元十四年，惠果入內道場，唐皇賜茶十串、絹一匹。可見唐代的皇帝均以供養茶、賜茶爲供佛和施僧的高級禮遇。

密宗在修法時有諸多供品，有人說「密教修的是即身成佛的秘密禪，一切修法都可說是供養法」。[2]而把茶作爲供品則是從唐代開始，而且就是唐密所創。供養分外、內、密、密密四層。例如茶與水——

茶：外層是藥料，內層是定中甘露，密層是禪味，密密層是常樂我淨。

水：外層是水大，內層是甘露，密層是紅白菩提，密密層是大悲淚水。

又茶有四重隱顯：

外：待客之茶。內：談心之茶。密：結盟之茶。密密：禪密之茶。[3]

日本台密圓珍大師在遊覽大唐時專寫有日記《行歷抄》，該日記裡記錄有圓珍大師初到長安會見唐密祖師惠果大師之法孫，與法孫一起喫茶以及圓珍在青龍寺喫茶的情景。這也證實密宗高僧與茶的關係。

還有中國早期密法——藥師法與茶的關係。藥師法是以性空爲性、以藥物爲體來認識人生而了生脫死的立地起修的大法，其本質就是修藥師定。如法門寺地宮發現皇室茶具以及八重寶函中有藥師曼荼羅，說明地宮也已用茶供養藥師。中國佛教文化研究所原所長吳立民說：「用藥師法茶供、茶施、茶會，則是秘密禪茶供之善巧方便之運用。因爲茶禪一味，禪密一體。茶作供品，作空性觀，既易悟緣起性空之理，更顯實相不空之法。密教用茶作供，可表如來口、如來味、如來意，這是修密供茶的茶道，也可說是修秘密禪的『密禪』茶道」。[4]

此外，一般藏傳佛寺也舉行茶會。所以，茶不論與漢傳佛教還是與藏傳佛教，不論與顯教還是密教，都有著非常密切的關係。

再如，茶與佛教天台宗結合，可稱「台茶一味」。唐時，日本天台宗傳教大師最澄從天台山帶茶種迴日本栽種。宋熙寧五年（1072），日僧成尋來到國清寺參拜天台宗祖庭，感恩國清寺法乳深恩。成尋禪師在《參天台五台山記》中提到了佛門茶事：

未一點，至國清寺大門前……寺主賜紫仲方、副寺主賜紫利宣、監事賜紫仲文爲首，大眾數十人來迎。即共入大門，坐寄子喫茶。次諸共入宿房，慇勤數刻，宛如知己。又次喫茶，寺主大師遣唐歷見日吉凶，壬辰吉日者，即參堂燒香。先入敕羅漢院十六羅漢等身木像、五百羅漢三尺像。每前有茶器，以寺主爲引導人，一一燒香禮拜，感淚無極。[5]

此後，日本友人專門在國清寺七佛塔旁種植「御奉茶紀念」茶園，以示紀念。而在國清寺文物室內仍保留有最澄入唐渡碟文書和最澄入唐圖兩件珍貴文物。

---

[1] 吳立民：《中國的茶禪文化與中國佛教的茶道》，《農業考古》2001 年第 2 期，第 250 頁。
[2] 郭丹英：《儒、道、佛與中國茶文化》，《農業考古》2005 年第 2 期，第 218 頁。
[3] 吳立民：《中國的茶禪文化與中國佛教的茶道》，《農業考古》2001 年第 2 期，第 250 頁。
[4] 同上。（引者注）
[5] （日）成尋著，王麗萍校點：《新校參天台五台山記》，上海古籍出版社。

如今天台山方廣寺月真法師從天台宗法華教義出發，進一步闡釋法與茶圓融不二的內在關係，把品茶與天台宗的「一念三千、三諦圓融」和「圓頓止觀」論緊密相連。月真法師在天台宗《供祖茶會法語》中說道：「采靈芽於華頂峰頭，汲淨水於石樑瀑下，依馬明龍樹（馬明：《妙法蓮華經》馬明菩薩品第三十；龍樹：印度佛教人物，著有《中論》。筆者注）製造之方，按慧思慧文（慧思、慧文爲天台思想先驅人物。筆者注）烹煎之旨，焙之以法華三昧火，碾之以實相解脫輪，煮之以大悲方便鍋，盛之以般若清淨碗。碧毫落處，空性湛澈；茶雲起時，國土飄香。凝神湯色，空觀、色觀、中道觀，三觀圓於一念；定心服味，業障、報障、煩惱障，諸障消於無形。法界即茶，茶即法界，一色一香無非中道。」[1]

從天台宗教義對茶而言，即「法界即茶，茶即法界」；而從禪宗教義對茶而言，亦即「禪即茶，茶即禪」。無論從天台宗，還是從禪宗角度，要義卻是相通，都把茶的這一命題昇華到佛教理論上來。

二、禪宗與茶文化

禪，雖然不可說，但已經說到了無以復加的地步。須知在印度佛教發展的各個階段裡都存有禪的思想，禪甚至存在佛教以外的一些宗教中，各自對禪有著不同的理解。自從佛教的禪思想傳入華夏後，起初並沒有形成一個獨立的佛教宗派。自禪宗形成後，中國的禪思想則主要表現在「內見自性不動，名爲禪」。（《六祖壇經》）由於禪宗把禪思想與「心性」「見性」「佛性」等問題緊密相合，加之六祖慧能倡導自性本足、明心見性、頓悟成佛的觀念，確立以無相爲本、無性爲體、無念爲宗的中國禪宗思想，所以，後來所謂的「『禪』，指中國獨創的禪宗。『宗』指直契佛心，以與依靠佛陀經教入門並傳授的『教』相區別」。[2]

「禪」很抽像，要靠自己來體悟或感悟，如同喝茶，冷暖自知。禪宗認爲「禪」無處不在，行住坐臥皆可禪。「在禪宗史上還曾有祖師禪、如來禪，南宗禪、北宗禪和超越佛祖的分燈禪之說，幾種提法不過是禪師們應機的不同開示而已，無論是即心即佛的祖師禪，還是非心非佛的分燈禪，雖有異有同，但都提倡佛性人性化，講究無心爲修，平常心爲修，無事爲修，都可使人開悟」。[3]

通常所說禪茶文化抑或禪茶，既非從唯識宗的玄奘法師、律宗的道宣律師、天台宗的慧文大師追溯，也非從三論宗的鳩摩羅什尊者、華嚴宗的杜順和尚覓蹤，更非從淨土宗的慧遠法師、密宗的不空上師說起，而是從北魏禪宗菩提達摩祖師來中國傳法緣起。佛教從印度傳入，就與中國本土文化發生了撞擊、衝突，隨著各宗的創立，佛教與中國本土文化轉爲相互滲透、融合。唐代時的儒、釋、道「三教並立」更是促進了這一融合的深入。

那麼，如何能在佛教的教義、教規和禮儀中更好地滲透儒、道學說，這就成爲佛教在中國發展的一個最爲重要的課題。於是，禪宗在這樣一個課題中捷足先登，接受和融入了中國儒、道文化。

禪宗盛於唐，先流行於庾嶺、廣西、湖南、江西，然後遍及全國，流行時間最長、地域最廣。實際上已經成爲當下中國佛教的主流。季羨林說：「一個宗派流行時間的長短是與它們中國化的程度成正比的。」[4]這是因爲佛法本就在世間，從來也沒有離開過我們。

禪宗禪法的傳承與發展均從菩提達摩「二入四行」基本要點開始（其教導的修禪方法就是「二入四行」。「二入」就是理入和行入，「四行」就是報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行。），到二祖慧可「立雪斷臂」求安心法而直顯達摩正傳的心法，及至三祖僧璨的《信心銘》、四祖道信的《入道安心要方便法門》和五祖弘忍《修心要論》達至「守本真心」的「東山法門」，對後世禪宗的發展，產生了極爲深遠的影響。更重要

[1] 舒曼：《茶風舊識國清寺》《喫茶去》2012 年第 6 期，第 26 頁。
[2] 王雷泉：《禪的智慧與人生境界》，祝鳴華編《國學論譚》，上海文匯出版社 2015 年版，第 38 頁。
[3] 舒曼：《禪茶一味綜述》，《農業考古》2013 年第 5 期，第 223 頁。
[4] 季羨林：《佛》，華藝出版社 2008 年 5 月第 1 版，第 233 頁。

的是六祖慧能順應時代潮流，大膽地對傳統佛教的宗教儀式、佛性理論、修行方式等進行了一系列徹底的改革，其內容涉及提出「自心歸依自性，是皈依真佛」（自性即佛）、開啟頓悟法門、倡導立地成佛等等，從而使禪宗最終成爲最具中國特色的佛教宗派，綿延至今而不絕，以至於成爲中國式佛教和中國傳統文化中的一大傑作。

禪宗認爲，所有的修行，都是從心而來。一個是神秀禪師的「時時勤拂拭」，種淨心之因；一個是慧能禪師的「本來無一物」，得淨心之果。慧能大師和神秀國師，開創了「南能北秀」的時代，形成禪宗南北二宗，而後，禪宗傳法不傳衣，一花開出五葉，即「五家七宗」：湖南溈山的溈仰宗、河北正定的臨濟宗、江西洞山的曹洞宗、廣東雲門山的雲門宗、江西撫州青蓮山的法眼宗。後臨濟宗又分別在江西南昌和高安分出黃龍派和楊岐派，禪門枝葉茂盛，燈燈相傳。

「五家七宗」爲中國禪宗史增添了濃墨重彩的歷史篇章。而我們所說的禪茶文化就是茶與禪宗「五家七宗」所形成的因緣關係。於是便也成就了「一茶一禪，兩種文化，有別有同，非一非異。一物一心，兩種法數，有相無相，不即不離」的「禪茶文化」抑或是「禪宗茶道」。[1]所以，當我們追根禪茶文化之源，實則旨歸在中國式佛教——禪宗思想與茶文化核心的結合。

在禪宗茶文化史上，具有劃時代事件的其中有四件大事具有里程碑意義：

一是封演《封氏聞見記》卷六《飲茶篇》（《雅雨堂叢書》本，1958 年中華書局版），記錄唐代「開元中，泰山靈岩寺有降魔（降魔藏）師大興禪教，學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶。人自懷挾，到處煮飲。從此轉相倣傚，遂成風俗。起自鄒、齊、滄、棣，漸至京邑，城市多開店舖，煎茶賣之，不問道俗，投錢取飲。……」唐玄宗的年號是開元（713—739），在此之前，以禪宗爲代表的中國化佛教已經形成。封演在其「飲茶篇」中透出這樣一種訊息：唐開元年間中降魔藏禪師（禪宗北宗神秀禪師的高足，《高僧傳》有載）大興禪宗教義，規定坐禪時不能打瞌睡，過午不食而「皆許飲茶」。靠飲茶來驅瞌睡和補充體內養分。「而恰恰是這種以茶禪修方式，由此興起了寺院的飲茶之風，並直接推動了大唐茶文化的發展。」[2]降魔藏禪師這樣的決定，既反映了僧人飲茶的需求，也說明了坐禪和飲茶同屬於僧人的禪修的內容。自此以後，僧人飲茶真正成了「和尚家事」。

二是中晚唐的高僧百丈懷海禪師（720—814）製定《百丈清規》，將飲茶列入佛門清規。身爲禪宗南嶽懷讓一系的傳人懷海，他實行僧人農禪制度，提出「一日不作，一日不食」口號。《百丈清規》對於禪茶文化的貢獻是將僧人植茶、制茶納入農禪內容，將僧人飲茶納入寺院茶禮，使僧人飲茶之禮成了佛門常態化和制度化，較降魔藏大師又進了一步。現行的《敕修百丈清規》[3]是元德輝禪師根據唐宋諸家清規，依托百丈之名而修訂。正因懷海禪師這一貢獻，不僅明確肯定僧人茶事的制度化，還使茶事活動真正從制度上成爲與禪宗教義相關的行爲。

《百丈清規・法器章》載：寺廟除了有「法鼓」之外，還設有「茶鼓」。茶鼓的打法爲「茶鼓長擊一通」。有些寺廟還設有專用茶室，叫「茶寮」。除了便於僧人飲茶之外，還是待客的場所。一般茶寮派一二僧負責，稱寮主、副寮，也有叫茶頭或茶僧的。嗜茶的僧人一般叫茶僧，茶僧不是職務，僅言其嗜茶之切。寺院重要茶事活動一般都在茶寮內舉行，如茶湯會等。

僧人飲茶成爲制度並被納入法律強制施行是在元代。元代皇帝命令和尚們重新編刊《百丈清規》，徧行

---

[1] 吳立民：《藥師茶供會儀軌》，《法門寺文化研究通訊》2003 年總第 21 期。

[2] 舒曼：《由禪林法語「禪茶一味」之由來——河北茶史四件事催開中國禪茶文化之門》，見《中國國際茶文化研究會文庫》⑮，中央文獻出版社 2010 年版，第 425 頁。

[3] 《大正藏》卷四八，第 1157 頁。

天下叢林。明洪武十五年（1382）太祖皇帝「聖旨榜例」，「諸山僧人不入清規者，以法繩之」。《百丈清規》對於剛剛出現的佛門茶禮的發展和鞏固起到決定性作用。

三是禪茶文化史上甚至是中國茶文化史上的一次大的飛躍發端於從諗禪師（778—863），人稱他爲「趙州古佛」。他常與四方來學者道以一聲「喫茶去」，因而形成禪門「新到喫茶，曾到喫茶。若問喫茶，還去喫茶」一樁有趣公案，成爲中國禪茶史上著名茶文化典故。有關該公案內容，《古尊宿語錄》《指月錄》《五燈會元》等史料都有記載。

從諗禪師這三聲頗有回味的「喫茶去！」被世人看成是「趙州禪關」。由於禪宗提倡「明心見性，直指人心」的頓悟觀，講究生活體驗與參禪密不可分。因茶能清心、滌心，易於進入禪的明心見性真實境界，所以趙州「喫茶去」公案，當時震動了整個南北禪林，影響所及，不僅對於寺院飲茶之風起著直接的推動作用，也對中國禪宗茶道的形成產生了重大的影響。有學者說：「『趙州禪茶』提陞了禪宗茶文化乃至中華茶文化的文化內涵，趙州禪茶的出現是『禪茶一味』肇始的標誌，同時也標誌著佛教『禪宗茶道』的正式形成，也爲中國茶道的形成奠定了基礎。」[1]因而「喫茶去」作爲禪的「悟道」方式，構成了「茶禪一味」的至高智慧境界。從而「『喫茶去』凸顯了禪的本質和核心，揭示了禪的修行特色和精神」。[2]「喫茶去」作爲禪門直指人心的開示，度化多少迷人，贏得了歷代高僧的讚歎！「畢竟是趙州的一句『喫茶去』，爲後世參禪悟道開了不二法門。東鄰日本接過了趙州的接力棒，跑向了『禪茶一味』之途！」[3]最終形成了「日本茶道」。

到了南北兩宋時期，正是中國禪宗興盛至極，也正因如此，禪宗推動了中國禪茶文化進入了一個高峰期。筆者在《試論南北兩宋禪宗高僧的「喫茶去」情結》一文說：「『喫茶去』之所以能迅速在南北兩宋廣佈天下，原因是『喫茶去』不僅僅表現在這『三個字』的體驗上，主要在『功夫在茶外』，也就是『味外之味茶外茶』的含蓄無窮的深處，這就是『喫茶去』的『無窮之意達之以有盡之言』的意境——以茶作爲妙傳心印，旨歸於『明心見性』。這也恰恰契合宋代禪宗僧侶『見性成佛』的參禪目的，同時也更加推動了『喫茶去』作爲禪修悟道的重要手段」。[4]

四是中國禪茶文化「四大精神」和「四大功能」的誕生。[5]中國禪茶文化作爲一個特別話題在近十多年來被茶、佛界人士廣泛談論，也是被世人廣泛炒作的話題。2005 年 10 月，當代高僧淨慧大德以儒釋道三教核心思想提出了「正、清、和、雅」四大精神和「感恩、包容、分享、結緣」四大功能，創造出中國禪茶文化全新的理念和文化內涵，把禪茶文化推進爲一個價值核心，一個新的教養水準，引導人們走出心靈迷惘的應機妙方，通過這種文化現象改變自己，改變周圍。其目的誠如淨慧大德所言：「將信仰落實於生活，將修行落實於當下，將佛法融化於世間，將個人融化於大眾。」

禪茶文化，從表面上看就是禪和茶共同點的結合，所以才有「茶味禪味，味味一味」之說，與「儒茶一味」「道茶一味」「書茶一味」抑或茶和別的事物結合沒有什麼區別。但深想一層，衹有當茶和禪結合時才能有「儒家主正氣，道家主清氣，佛家主和氣」三教合一的思想精華體現，再加上一個「茶家主雅氣」才能真實地反映中華文化的核心思想，才能使茶泡出更賦哲理性的滋味來。[6]淨慧長老說：「正清和雅氣，喜捨慈悲花。……禪茶文化的精神——正清和雅；禪茶文化的功能——感恩、包容、分享、結緣。將正氣融入感恩中，將清氣融入包容中，將和氣融入分享中，將雅氣融入結緣中；在弘揚禪茶文化的精神和落實禪茶文化中，

---

[1] 舒曼：《由禪林法語「禪茶一味」之由來——河北茶史四件事催開中國禪茶文化之門》，見《中國國際茶文化研究會文庫》⑮，中央文獻出版社 2010 年版，第 426 頁。
[2] 葉靜：《茶禪一味與雲居山》，《農業考古》2004 年第 4 期，第 218 頁。
[3] 陳雲君：《簡論「喫茶去」與「茶禪一味」》，《農業考古》2001 年第 4 期，第 278 頁。
[4] 舒曼：《試論南北兩宋禪宗高僧的「喫茶去」情結》，杭州市茶文化研究會、開封市茶文化研究會編《2013 中國杭州宋文化研討會論文集》2013 年 11 月，第 18—31 頁。
[5] 舒曼：《由禪林法語「禪茶一味」之由來——河北茶史四件事催開中國禪茶文化之門》，見《中國國際茶文化研究會文庫》（15），中央文獻出版社 2010 年版，第 428 頁。
[6] 舒曼：《中國禪茶文化精神及其社會價值》，《農業考古》中國茶文化專號》2007 年第 33 期，第 180 頁。

發揮禪茶文化凝集人心、化解矛盾、優化自身素質、和諧自他關係的潛移默化的作用，這是弘揚禪茶文化的根本社會價值所在。」[1]

也正是從這層意義上，淨慧長老把生活禪「感恩文化」中的八字理念作爲中國禪茶文化的四大功能加以提倡。從茶文化本身來說，是注重個人「德行」並以包容的心態面對世界。茶是人生，而當茶活在杯中的那一刻，便是「覺悟人生，奉獻人生」的真實寫照。

三、結論

「佛法就是般若，般若就是佛法。般若即人人本自具有之覺性。」[2]這個「覺性」是爲「覺己」與「覺他」的關係。用當下禪宗流行語言來說，就是「覺悟人生，奉獻人生」。正因如此，當茶與佛法相融相合之時，就是以茶來啟悟人的智慧，以茶來開啟「人人本自具有之覺性」。佛茶文化包括禪茶文化，禪茶文化屬於佛茶文化範疇。

「佛茶文化」是指茶文化與佛教文化以及佛教各宗文化結合的產物，是僧人通過在植茶、採茶、制茶和飲茶實踐體認中所創造的精神財富。佛茶文化是指整個佛教（包括佛教「八宗」）與茶文化發展歷程中有關物質和精神財富的總和。

「禪茶文化」是指茶文化與禪宗文化結合的產物，「禪茶文化」是特指禪宗「五家七宗」與茶文化的融合，是僧人通過在植茶、採茶、制茶和飲茶的禪修實踐中所感悟和創造的精神財富，禪林常常把禪茶文化視作一種法門參修。禪茶文化既有佛教文化的一面，也有超越佛教文化的一面——禪茶文化是基於儒家的「中庸」思想，倚於佛家的「和合」情操，洋溢道家的「自然」理想。實際上就是把道家的「存心煉性」、儒家的「修心養性」、禪宗的「明心見性」等心性（三性[3]）概念，借品茶來倡導清和淨心，借茶來參禪，借茶來悟禪，並以平心靜氣之態領略茶韻禪機的真諦，從而追求精神境界的領悟、提純與昇華。

研究禪茶文化，不是研究僧人植茶、制茶、採茶、飲茶等現象，也不是簡單地把僧人采的茶、僧人制的茶、僧人飲的茶統統視作「佛茶」和「禪茶」。研究佛茶文化或者禪茶文化，是研究茶被佛門或宗門的僧人應用過程中所產生的形而上的文化現象，也就是僧人通過一杯茶在禪修和禮佛活動中孕育出來的價值觀念。

“佛茶”“禅茶”，是茶又非茶。说它是茶，只是僧人生活的一部分，是僧人佛事生活的一部分，也可以视作是僧人修行的载体；说它不是茶，只是因为禅宗茶道早已超越了茶而成为“根植菩提种，叶抽智慧芽”的象征。

所謂禪茶，正如淨慧長老所言極是——「甌注曹溪水，薪燒鷲嶺楛」。（六祖慧能在曹溪寶林寺演法而得名。曹溪被看作「禪宗祖庭」。曹溪水常用以喻指佛法。茶碗裡面傾注的是曹溪的水）又有「虛空爲玉盞，雲水是生涯；著意嘗來淡，隨緣得處佳」的自在，而這杯禪茶的自在恰是體現「上供諸佛祖，平施百姓家」的平常和日用。六祖慧能有言：「佛法在世間，不離世間覺」。所以這杯茶，是佛的化身，禪的心語；是菩薩心腸，禪的境界；是心的開悟，禪的靈芽。這「茶」，用鷲嶺楛燒煮（此指菩提之法）[4]，用曹溪水沖泡，澄之無垢，攪之不濁，回味無窮。

「茶」，成爲人們生活禪抑或是禪生活的一部分。

---

[1] 舒曼：《禪茶文化：開引一股源頭活水——中國禪茶文化精神及功能誕生始末》，《農業考古》2006 年第 2 期，第 208 頁。
[2] 吳信如編著：《佛教緣起》，中國藏學出版社 2007 年版，第 288 頁。
[3] 此「三性」非生命科學中的「三性」。生命科學之三性，指人同時具有獸性、人性、德性，統稱三性。（引者注）
[4] （北周）庾信：《陝州弘農郡五寺經藏碑》——「雪山羅漢之論，鷲嶺菩提之法，本無極際，何可勝言。」倪璠註：「鷲嶺在王舍城，梵雲耆闍崛山是也。」